



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“REGISTRO DE PROCESOS GASTRONÓMICOS ANCESTRALES
DEL CANTÓN SAN MIGUEL, PROVINCIA DE BOLÍVAR COMO
APORTE AL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL”**

Trabajo de titulación

Tipo: ETNOGRAFÍAS

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

AUTOR: MAURO SEBASTIÁN LLUMIQUINGA LEGÑA

TUTOR: LIC. ANDREA FIERRO

Riobamba –Ecuador

2018

©2017, Mauro Sebastián Llumiquinga Legña

Se autoriza la reproducción parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el derecho de autor.

Mauro Sebastián Llumiquinga Legña

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA DE LICENCIATURA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

El tribunal del trabajo de titulación certifica que: el trabajo de investigación: Tipo Etnografía titulado “REGISTRO DE PROCESOS GASTRONÓMICOS ANCESTRALES DEL CANTÓN SAN MIGUEL, PROVINCIA DE BOLÍVAR COMO APOORTE AL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL”, de responsabilidad del señor MAURO SEBASTIÁN LLUMIQUINGA LEGÑA, ha sido de minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del trabajo de titulación, quedando autorizada su presentación.

Tribunal

FIRMA

FECHA

Lic. Jessica Robalino. Msc.

**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL DE TRABAJO
DE TITULACIÓN**

Lic. Andrea Fierro, Msc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Lic. Mauricio Gaibor, Msc

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Mauro Sebastián Llumiquinga Legña declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y que los resultados del mismo son auténticos y originales. Los textos constantes en el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como autor, asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación.

Mauro Sebastián Llumiquinga

RESPONSABILIDAD Y COMPARTIR DERECHOS

Yo MAURO SEBASTIÁN LLUMIQUINGA LEGÑA soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en esta tesis y el patrimonio intelectual de la tesis de grado pertenece a la ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.

Mauro Llumiquinga

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios, a mi esposa, a mi hijo quienes han sido parte fundamental de mi progreso, la dicha de haberla encontrado en este caminar y regalarme la más grande bendición, y a mis maestros que me inspiraron ampliar los conocimientos para poder culminar esta etapa de mi vida.

Mauro Llumiquinga

AGRADECIMIENTO

Mi espontanea gratitud a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, por brindarme la oportunidad de instruirme en sus aulas y formarme con profesional para aportar al desarrollo de la sociedad.

A mi familia por el apoyo incondicional, ya que sin duda alguna sus esfuerzos por brindarme lo mejor han hecho que mi desempeño sea eficiente.

Mauro Llumiquinga

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	15
OBJETIVOS	
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
CAPÍTULO I	
1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	17
1.1. Marco teórico	17
1.1.1. Etnografía	17
1.1.1.1. Características de la etnografía	17
1.1.2. Conocimientos ancestrales	18
1.1.2.1. Sabiduría ancestral	18
1.1.3. Patrimonio	19
1.1.3.1. Patrimonio cultural.....	19
1.1.3.2. Patrimonio cultural inmaterial	20
1.1.3.3. Patrimonio cultural alimentario	20
1.1.3.4. Patrimonio Cultural Alimentario del Ecuador	20
1.1.4. Cultura.....	21
1.1.4.1. Identidad Cultural.....	21
1.1.4.2. Diversidad Cultural	22
1.1.4.3. Tradiciones culturales	23
1.1.4.4. Tradición.....	23
1.1.5. Gastronomía	23
1.1.5.1. Historia de la Gastronomía	24
1.1.5.2. Gastronomía Típica	24
1.1.5.3. Gastronomía Tradicional.....	25
1.1.6. Cantón San Miguel	25
1.1.6.1. Historia	25
1.1.6.2.1. Ubicación geográfica.....	25
1.1.6.2.2. División política.....	26
1.1.6.2.3. Demografía	26

1.1.6.2.4.	<i>Hidrografía</i>	26
1.1.6.2.5.	<i>Clima</i>	27
1.1.6.2.6.	<i>Principales productos que se cultivan en el Cantón</i>	27
1.1.6.2.7.	<i>Atractivos turísticos naturales</i>	28
1.1.6.2.8.	<i>Atractivos turísticos Culturales</i>	28
1.1.6.2.9.	<i>Atractivos turísticos religiosos</i>	29
1.2.	Marco legal	30
1.2.1.	<i>Constitución de la República del Ecuador</i>	30
1.2.2.	<i>Plan Nacional del Buen Vivir</i>	30
1.3.	Marco Conceptual	31
CAPÍTULO II		
2.	METODOLOGÍA	32
2.1.	Localización y Temporalización	32
2.2.	Variables	33
2.2.1.	<i>Identificación de variables</i>	33
2.2.2.	<i>Definición de variables</i>	33
2.2.3.	<i>Operacionalización de variables</i>	34
2.3.	Tipo y Diseño de Estudio	36
2.3.1.	<i>Investigación Bibliográfica</i>	36
2.3.2.	<i>Investigación descriptiva</i>	36
2.3.3.	<i>Investigación explicativa</i>	36
2.3.4.	<i>Investigación no experimental</i>	36
2.3.5.	<i>Investigación cualitativa</i>	37
2.4.	Método y técnica	38
2.5.	Población y muestra	38
2.6.	Diagrama de procedimientos	40
2.7.	Descripción de procedimientos	40
2.7.1.	<i>Recolección de información bibliográfica de la cultura, patrimonio y gastronomía</i>	40
2.7.2.	<i>Elaboración para la aplicación de instrumentos</i>	41
2.7.3.	<i>Desarrollo para la extracción de información</i>	41
2.7.4.	<i>Análisis y discusión sobre información recibida.</i>	41
2.7.5.	<i>Socializar los resultados</i>	41
2.7.6.	<i>Presentación del registro de los procesos gastronómicos ancestrales</i>	41
CAPITULO III		
3.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	42
CAPITULO IV		
4.	PROPUESTA	156

4.1.	Revista gastronómica del Cantón San Miguel de Bolívar	156
4.2.	Datos informativos	156
4.3.	Justificación	156
4.4.	Esquema de la revista de registro de los procesos gastronómicos del cantón San Miguel	157
	CONCLUSIONES.....	176
	RECOMENDACIONES.....	177
	BIBLIOGRAFÍA	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-3: División política	26
Tabla 2-3: Principales productos de cultivo	27
Tabla 1-2: Operacionalización de variables	34
Tabla 2-2: Índice poblacional	38
Tabla 1-3: Diferencia entre plato típico y tradicional	42
Tabla 2-3: Platos típicos del cantón San Miguel	43
Tabla 3-3: Platos tradicionales del cantón San Miguel	44
Tabla 4-3: ¿Enumere los platos típicos que usted conoce del cantón San Miguel de Bolívar?	45
Tabla 5-3: ¿Enumerar cuáles son los platos tradicionales que usted conoce del cantón San Miguel?	47
Tabla 6-3: ¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?	48
Tabla 7-3: ¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?	49
Tabla 8-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?	50
Tabla 9-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?	52
Tabla 10-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?	53
Tabla 11-3: Ficha de inventario N° 1 Caldo de gallina	55
Tabla 12-3: Receta caldo de gallina	59
Tabla 13-3: Ficha de inventario N° 2 Papas con cuy	61
Tabla 14-3: Receta de papas con cuy	65
Tabla 15-3: Ficha de inventario. Fritada	67
Tabla 16-3: Receta de fritada	71
Tabla 17-3: Ficha de inventario N° 4. Tortilla de papa	73
Tabla 18-3: Receta de tortilla de papa	76
Tabla 19-3: Ficha de inventario N° 5. Longaniza ahumada	77
Tabla 20- 3: Receta de longaniza ahumada	81
Tabla 21- 3: Ficha de inventario N° 6. Hornado	82
Tabla 22- 3: Receta de hornado	86
Tabla 23- 3: Ficha de inventario N° 7. Chigüiles	88
Tabla 24- 3: Receta de chigüiles	92
Tabla 25- 3: Ficha de inventario N° 8. Tortilla de trigo	94
Tabla 26- 3: Receta de tortilla de trigo	97

Tabla 27- 3: Ficha de inventario N° 9. Morcilla de arroz	98
Tabla 28- 3: Receta de morcilla de arroz	102
Tabla 29- 3: Ficha de inventario N° 10. Chicha de jora.....	104
Tabla 30- 3: Receta de chicha de jora	108
Tabla 31- 3: Ficha de inventario N° 11. Dulce de calabazo.....	110
Tabla 32- 3: Receta de dulce de calabazo	114
Tabla 33- 3: Ficha de inventario N° 12. Ponche de haba	115
Tabla 34- 3: Receta de ponche de haba.....	119
Tabla 35- 3: Ficha de inventario N° 13. Caucamote	120
Tabla 36- 3: Receta de Caucamote.....	123
Tabla 37- 3: Ficha de inventario N° 14. Tortilla de maíz.....	124
Tabla 38- 3: Receta tortilla de maíz	128
Tabla 39- 3: Ficha de inventario N° 15. Mazamorra de fréjol y verde. Puspupus.	129
Tabla 40- 3: Receta de la mazamorra de fréjol y verde. Puspupus.	132
Tabla 41- 3: Ficha de inventario N° 16. Sango de maíz.....	133
Tabla 42- 3: Receta sango de maíz.....	136
Tabla 43- 3: Ficha de inventario N° 17. Pan de maíz.....	137
Tabla 44- 3: Receta de pan de maíz	141
Tabla 45- 3: Ficha de inventario N° 18. Chuchuca	142
Tabla 46- 3: Receta de chuchuca.....	145
Tabla 47- 3: Ficha de inventario N°19. Seco de gallina con arroz de cebada.....	146
Tabla 48- 3: Receta seco de gallina con arroz de cebada.....	149
Tabla 49- 3: Ficha de inventario N° 20. Desabrido de zambo	151
Tabla 50-3: Receta desabrido de zambo	154
Tabla 1- 4: Esquema de la revista	157
Tabla 2- 4: Matriz de las preparaciones de la revista	158

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1-2: Diagrama de procedimientos	40
Gráfico 1-3: Diferencia entre plato típico y tradicional	42
Gráfico 2-3: Platos típicos del cantón San Miguel.....	43
Gráfico 3-3: Platos tradicionales del cantón San Miguel	44
Gráfico 4-3: ¿Enumere los platos típicos que usted conoce del cantón San Miguel de Bolívar? ...	46
Gráfico 5-3: ¿Enumerar cuáles son los platos tradicionales que usted conoce del cantón San Miguel?	47
Gráfico 6-3: ¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?	48
Grafico 7-3: Preparaciones que han estado perdiendo valor	50
Grafico 8-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?.....	51
Grafico 9-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad?	52
Grafico 10-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad?	53

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo la elaboración de un registro de sobre la cultura gastronómica del cantón San Miguel de Bolívar provincia de Bolívar como parte del patrimonio cultural inmaterial, documentando las tradiciones gastronómicas, así como se demuestra la diversidad cultural, existente en el cantón. Para el levantamiento de información se aplicó entrevistas a los pobladores del cantón y en parte a personas propietarias de establecimientos de alimentos, llegando a obtener la información primordial para proceder con el inventario de los platos tradicionales y típicos. Las festividades tienen relación directa con las preparaciones gastronómicas, cabe señalar que a pesar de la relación festiva se pretendió dar realce a las preparaciones típicas y tradicionales por su valor cultural gastronómico. La información de la gastronomía es extensa por el hecho de la simbiosis cultural de los pueblos andino el traslado de alimentos desde tiempos inmemorables hacen que la gastronomía ecuatoriana tenga en sus preparaciones una fusión de alimentos dando como resultado preparaciones gastronómicas exquisitas. La implementación de la ficha del INPC, la cual constituye de los siguientes parámetros: datos de localización, fotografía referencial, datos de identificación, descripción de datos, portadores del conocimiento, valoración de conocimiento, interlocutores, anexos, datos de control, dan paso al registro minucioso de información vital para la investigación. A su vez la estandarización de las recetas con datos informativos: tipo de menú, tiempo de elaboración, dificultad, ingredientes, costo, imágenes de las preparaciones. Para la conclusión del trabajo de investigación, se procedió a la documentación de la gastronomía del Cantón San Miguel de Bolívar con la propuesta de una revista en el cual constaran las preparaciones culinarias tradicionales y típicas, los ingredientes y como prepararlos. Para que de esta manera se pueda transmitir el conocimiento sobre las tradiciones culinarias y las manifestaciones culturales del cantón y perdure en el tiempo.

Palabras clave: <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, <GASTRONOMÍA>, ETNOGRAFÍA>, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, COCINA ECUATORIANA, COCINA TRADICIONAL, COCINA TÍPICA, DIVERSIDAD CULTURAL, <SAN MIGUEL DE BOLÍVAR (CANTON)>.

ABSTRACT

The objective of this thesis is to elaborate a record of the gastronomic culture of San Miguel de Bolívar canton, Bolívar province as part of the intangible cultural heritage, documenting the gastronomic traditions as well as the cultural diversity existing in the canton. In order to gather information, interviews were given to the inhabitants of the canton and partly to people who own food establishments. Succeed in obtaining the main information for proceeding with the inventory of traditional and typical dishes. The festivities are directly related to the gastronomic preparations, pointing out that despite of the festive relation it was intended to highlight the typical and traditional preparations for their cultural and gastronomic value. The information on gastronomy is extensive because of the cultural symbiosis of the Andean people. The transfer of meals since time immemorial makes the Ecuadorian gastronomy has in its preparations a fusion of food as a result of exquisite gastronomic preparations. The implementation of the INPC file card, which comprises the following parameters: location data, reference photograph, identification data, description of data, knowledge holders, knowledge assessment, interlocutors, annexes, control data, give rise to meticulous record of vital information for research. At the same time the standardization of the recipes with informative data: type of menu, time of preparation, difficulty, ingredients, cost, and pictures of the preparations. In conclusion, the research work proceeded to the documentation of the gastronomy of San Miguel de Bolívar Canton with the proposal of a magazine in which the traditional and typical culinary preparations, the ingredients and how to prepare them. In this way, knowledge about culinary and typical traditions can be transmitted in order to cultural manifestations of the canton and endure over time.

Keywords: <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCES>, <GASTRONOMY>, ETHNOGRAPHY>, <FOOD CULTURAL HERITAGE, <ECUADORIAN GASTRONOMY>, <TRADITIONAL CUISINE>, <TYPICAL CUISINE>, <CULTURAL DIVERSITY>, <SAN MIGUEL DE BOLÍVAR (CANTÓN) >

INTRODUCCIÓN

El Cantón San Miguel de la provincia Bolívar está ubicado en la zona centro del Ecuador, por su ubicación geográfica posee una riqueza gastronómica que año a año ha ido desapareciendo por la falta o desinterés de personas o instituciones que han adoptado tendencias gastronómicas ajenas a sus raíces, dejando de lado productos autóctonos con los que se preparaba alimentos que sirvieron a generaciones enteras.

“Partiendo de las premisas antropológicas de que cada grupo cultural a partir de su cosmovisión crea y desarrolla su propio sistema de transmisión del saber; que a través de los procesos de socialización e inculturación los individuos adquieren la representación del mundo de su sociedad y forman la identidad que le da el sentido de pertenencia a su grupo; que estos sistemas constituyen la vía posible para la existencia diferenciada cultural étnica del grupo; y que los cambios culturales a partir de procesos intra e interétnicos se reflejan en los sistemas de transmisión del saber”. (Fernandez, y otros, 2013)

En varios países de América del Sur se han incorporado prácticas gastronómicas que han ido desplazando la cocina ancestral, lo que ha ocasionado que la transmisión de saberes en los procesos educacionales vaya desapareciendo por la necesidad de incorporar variantes que den valor agregado y que simplifiquen el procesamiento de la cocina ecuatoriana.

Frecuentemente en épocas anteriores, eran los padres de familia quienes transmitían esos conocimientos culinarios de generación en generación, y quienes por mejorar su calidad de vida se aventuraban a buscar oportunidades en otros lugares, esto ocasiono que tradiciones familiares vayan desapareciendo ya que eran ellos quienes tenían el conocimiento necesario para transmitirlo.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Registrar los procesos ancestrales gastronómicos del cantón San Miguel, provincia Bolívar como aporte al patrimonio cultural inmaterial, 2017.

Objetivos específicos

- Determinar los referentes teóricos que sustenten la elaboración de un registro de procesos gastronómicos ancestrales del cantón San Miguel, provincia Bolívar.
- Inventariar los platos típicos y los platos tradicionales del cantón San Miguel.
- Estandarizar recetas y procesos ancestrales de las preparaciones gastronómicas.
- Documentar las preparaciones gastronómicas cantón San Miguel de la provincia Bolívar, mediante la presentación de una revista.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1. Marco teórico

1.1.1. Etnografía

La definición de etnografía (del griego, ethnos “tribu, pueblo” y grapho) que literalmente se define como la descripción de los pueblos, siendo el método más usado en la investigación educativa, enfocado a enfatizar las cuestiones descriptivas e interpretativas del ámbito sociocultural en concreto. (Rodríguez Gomez)

La etnografía se puede definir como el estudio vivencial de los grupos de personas desde un enfoque antropológico y social observando su comportamiento para interpretar su modo de vida social, su cultura, sus tradiciones y costumbres.

La etnografía es el estudio específico y detallado de costumbres, tradiciones y forma de vida de etnias y culturas. De forma convencional se ha considerado como: “la descripción sistemática de pueblos y tribus, según los bienes culturales, inmateriales e intelectuales” (Guerrero Arias, 2002)

La etnografía es aquel conjunto de actividades que se suele designar como el trabajo de campo y con cuyo resultado se puede emplear la descripción de una sociedad o etnia de la cual se pueda obtener información sobre su cultura y raíces ancestrales. (Guber, 2004)

1.1.1.1. Características de la etnografía

Según (Ortiz, 2007) las siguientes características son:

- Como el acceso exploratorio a las perspectivas del objetivo de la investigación.
- La apropiación intensa del investigador en el ambiente social en el que estudiara.
- Utilizar los métodos y técnicas cualitativas diferentes, siendo el más frecuente la observación del practicante, la entrevista abierta y la consulta documentada.

- La comprensión de los acontecimientos en términos significativos para los actores socialmente compartidos.
- El uso de guiones interpretativos recalando la importancia del contexto.
- Publicar los resultados en forma descriptiva y escrita.

1.1.2. Conocimientos ancestrales

“El conocimiento ancestral-campesino, sabe que la tierra es un ser vivo, y la gente conoce sus ecosistemas locales porque ha vivido enraizada en su lugar, involucrada y participante (aunque hay impactos migratorios). El conocimiento que lleva a la sabiduría está guiado por valores, experiencias personales y creencias, es experiencial y experimental “in situ” (no in vitro), está abierto a la prueba en la práctica y al aprendizaje del error; es diferente del proceso estandarizado del control científico.” (Rojas, 2012)

Este conocimiento ancestral desarrollado sobre la base de muchos años de observación, ha permitido a algunas comunidades agrícolas, la construcción de un sistema de pronóstico agro meteorológico basado en la observación de bioindicadores. Este término ha sido utilizado para describir el comportamiento de la fauna y la flora, la dinámica astronómica y otras manifestaciones de la naturaleza ante los eventos meteorológicos. Para analizar los factores que inciden sobre la producción, es necesario reflexionar sobre el comportamiento del clima en los últimos años y su influencia en la producción. (Olivares, 2014)

1.1.2.1. Sabiduría ancestral

La sabiduría es sistémica y se refiere a un todo. Es el fruto de la espiritualidad y el conocimiento. En donde la ciencia se ocupa de la razón solo en fragmentos. No siempre se la reconoce como la sabiduría, aunque suele formar parte de la ciencia moderna. La creencia de que la verdad conduce al bien. En cuanto el sistema científico moderno se encamina a una verdad congruente con demostraciones físicas y biológicas, no por el saber ancestral sino más bien por encontrar información que pueda archivarse.

La sabiduría ancestral es el proceso de transmisión del conocimiento lógico arraigado al funcionamiento consiente con la tierra y los elementos trascendentales en el mundo. Se habla de sabiduría ancestral a los métodos que se empleaban de forma respetuosa con la pacha mama.

Un proceso eficiente y permanente de relación, comunicación y aprendizaje entre culturas en condición de respeto, legitimidad mutua, simetría e igualdad. El intercambio que se construye entre personas, conocimientos, saberes y prácticas culturalmente diferentes, en la búsqueda de encontrar un nuevo sentido para la convivencia entre sus diferencias.

Un espacio de negociación y de traducción donde las desigualdades sociales, económicas, políticas y acciones sociales concretas, consientes e intenta crear modos de responsabilidad y solidaridad. (Ministerio de Educación, UNICEF, 2005)

1.1.3. Patrimonio

El patrimonio es el conjunto de bienes heredados de los antepasados. Así se entiende, que el patrimonio era aquella propiedad de un individuo o de una familia. Aludimos a bienes y costumbres que son transmitidos porque reconocemos en ellos un valor y se les atribuye una propiedad colectiva. A lo largo del tiempo, sobre todo en el siglo XX, el concepto de patrimonio como herencia colectiva ha ido evolucionando y se puede decir que más que un conjunto de bienes, viene a ser una construcción social.

1.1.3.1. Patrimonio cultural

“El patrimonio cultural es una invención y una construcción social. Utilizado apropiado y conjuntamente estas dos expresiones, que frecuentemente pensamos como contrapuestas. En la medida en que entiendo que por lo menos en nuestro caso, se presentan en cambio como complementarias, formando parte de un mismo proceso”. (Prats, 1998)

“La acción de salvaguarda o forma de conservar, que corresponde a la habilidad o conjunto de disposiciones tomadas sobre un bien patrimonial con la finalidad que se impida su deterioro, sin implicar, una actuación física sobre el bien dicho”. (Querol, 2010)

Todas las manifestaciones que denominamos patrimonio inmaterial. Se producen de los bienes materiales o tienen relación directa con los mismos. Es decir, que son las expresiones abstractas, que parten de la materialización de la cultura y partiendo de eso pueden ser estudiadas y hablar de su gestión. (Murcia, 2008)

Uno de los importantes retos que enfrenta hoy en el campo de la conservación del patrimonio es necesariamente la valoración del patrimonio cultural inmaterial y existe el interés cada vez mayor para identificarlo y conservarlo. Sin embargo, también está presente el riesgo de mal

interpretar el término patrimonio al convertirlo en algo común intentando aplicarlo de forma indiscriminada, perdiendo de esta forma su significado. (Jaramillo, y otros, 2004)

1.1.3.2. Patrimonio cultural inmaterial

El patrimonio inmaterial se construye con un elemento fundamental que es la memoria colectiva. Pensar en el mundo de la vida cotidiana, integrado por anécdotas, relatos, refranes, modos de decir que delimitan un marco codificado donde los recuerdos de un grupo social se transforman en materia narrable y corresponde a valores compartidos. (Torre, y otros, 2009)

El patrimonio inmaterial se fundamenta en la obtención de una serie de instrumentos que valoraron las manifestaciones de la cultura tradicional y popular, la arquitectura y finalmente el patrimonio inmaterial. (García, 2011)

1.1.3.3. Patrimonio cultural alimentario

El patrimonio alimentario es el conjunto de prácticas culturales, agrícolas y gastronómicas que han experimentado una interiorización combinada, es decir una apropiación teórica y material es transmitida de generación en generación y que se recrea en las cotidianidades de los grupos sociales, lo que hace posible la existencia y sentido como se llega a hablar del patrimonio alimentario para designar al grupo de elementos materiales e inmateriales que están relacionados con el universo y la herencia social de los territorios, aquel patrimonio comprende el conjunto de productos agrícolas y alimentos transformados, el conocimiento y la experiencia manejada, la producción artesanal, cualquier objeto y los saberes vinculados al patrimonio. (Unigarro, 2014)

El patrimonio alimentario está apoyado desde el pasado, en donde se recrea, se puede reproducir hacia el presente, produciendo la identidad cultural que permiten formar vínculos en los territorios, identificación con alguna cultura determinada.

1.1.3.4. Patrimonio Cultural Alimentario del Ecuador

La gastronomía ecuatoriana con el precedente histórico y la riqueza culinaria que representa un gran legado cultural construido por el compartir de saberes y sabores, la adaptación de una gran biodiversidad natural que otorga cada región del majestuoso país, una característica asociada al buen comer.

Cuando se habla de patrimonio alimentario no solo se imagina a la elaboración de platillos o bebidas típicas y tradicionales. Sino también, con los productos que se llegan a utilizar como ingredientes principales, por ese motivo también se habla del patrimonio natural alimentario.

La alimentación humana es un acto social y cultural donde la elección y el consumo de alimentos ponen en juego un conjunto de factores de orden ecológico, histórico, cultural, social y económico ligado a una red de representaciones, simbolismos y rituales.

El patrimonio natural alimentario hace referencia a aquellos productos nativos con los que se prepara la comida, ejemplo: la quinua, el maíz, el mortiño. La preparación, el conocimiento, técnicas y las tradiciones que son transmitidas por generaciones, para la elaboración de platos que se consideran como parte del patrimonio cultural alimentario. (El Patrimonio Alimentario Fortalece las Identidades Comunitarias, 2013)

1.1.4. Cultura

Proviene del latín cultus y a pesar de que en principio se hacía referencia a la actividad agrícola, ahora lo entendemos como el cultivo del espíritu humano y las facultades intelectuales del hombre. (García, 2011)

Se refiere a la conciencia de pertenencia que tiene el individuo como miembro de una sociedad o de la comunidad en todas las manifestaciones. Es por esto el sentido de herencia que relaciona a los individuos dentro del entorno del patrimonio sociocultural concreto. Es por aquello que la identidad cultural involucra a los aspectos intangibles que enriquecen al grupo cultural, desarrollar el proceso complejo y en donde el encuentro con otros puede ser beneficioso para el crecimiento cultural. De este modo entender que el encuentro con otras culturas significa el progreso y la subsistencia de sus culturas. Demostrar que el aislamiento solo es un acto egoísta y más bien que la difusión sea el medio para que perdure en el tiempo. (Haro, 2007)

La cultura se encuentra directamente relacionada con el hecho dirigido al sentido de identidad de los pueblos y de las comunidades, la cultura puede ir definiendo los rasgos sociales. Trasciende en el aspecto espiritual que se plasma en la materia.

1.1.4.1. Identidad Cultural

El proceso de identidad cultural comienza en los anales de la historia y la ubicación espacial de los pueblos que la sugieren, aquellos procesos que son transmitidos como parte de patrimonio

cultural donde se revisa el pasado y la realidad del presente, de aquellos hechos históricos que marcaron la historia de las etnias. (La Tradición, El Patrimonio y la identidad, 2004)

La identidad es en si el hecho objetivo de la transición específica de las condiciones socioculturales, y la connotación de la naturaleza subjetiva del campo de los sentimientos y los afectos propios de la experiencia vivencial.

A la identidad cultural se la puede definir como el sistema acumulativo de las significaciones y representaciones que han permanecido en el tiempo en donde permiten al grupo social, compartir la historia, además de algunos otros elementos socioculturales, como el: lenguaje, algún tipo de ideología religiosa, costumbres y en algunos casos la estructuración de alguna institución social. Para reconocerse como relacionados entre unos y otros.

La apreciación de la identidad cultural como componente como referencia de las estrategias de planeación, para la aplicación de un modelo de desarrollo comunitario rural, que entre otras cosas apunta a los tres pilares principales que configuran siendo la historia, el lenguaje, el pensamiento social. (Terry Gregorio, 2011)

1.1.4.2. Diversidad Cultural

La cultura, en su rica diversidad, posee un valor intrínseco tanto para el desarrollo como para la cohesión social y la paz.

La diversidad cultural es una fuerza motriz del desarrollo, no solo en lo que respecta al crecimiento económico, sino como medio de tener una vida intelectual, efectiva, moral y espiritual más enriquecedora. Esta diversidad es un componente indispensable para reducir la pobreza y alcanzar la meta del desarrollo sostenible, entre otros, al dispositivo normativo, elaborado en el ámbito cultural.

Paralelamente, el reconocimiento de la diversidad cultural, mediante una utilización innovadora de los medios y del tic en particular, lleva al diálogo entre civilizaciones y culturas, al respeto y a la comprensión mutua.

Por lo tanto, el fomento de la diversidad cultural "patrimonio cultural de la humanidad" (declaración universal de la Unesco sobre la diversidad cultural, 2001) y su deducción, el diálogo constituye un verdadero reto en el mundo de hoy y se sitúa en el núcleo mismo del mandato de la Unesco.

1.1.4.3. Tradiciones culturales

La percepción conservadora de la tradición se ve marcada en poder mantener y de forma crítica considerarlo. Sin embargo, la capacidad de avivar las tradiciones va a depender de la capacidad que tenga esta para poder reinventarse, replanteándose en forma y fondo de manera profunda para que mantenga su utilidad. (Alexandre, 2016)

1.1.4.4. Tradición

“Desde su origen marcaba la idea de la permanencia de una comunidad en el tiempo ha dejado de ser un sinónimo de un conservadurismo reaccionario; en el ámbito de las ciencias sociales ya no designa las “supersticiones” que obstaculizaban el progreso; por el contrario, el reciente cuestionamiento frontal de la ratio y el cuestionamiento del fenómeno de la globalización han contribuido a una revalorización de lo tradicional; así se ve que la tradición es un signo indeleble de la identidad cultural, de lo vernáculo y de la riqueza cultural de la humanidad”. (Madrazo Miranda , 2005)

Etimológicamente tradición puede ser traducido del traditio, significa a acción y el efecto de entregar (tradere) o transmitir. La tradición es entregar, para, traspasar, transmitir. Es el proceso de entrega. Un punto de partida y uno de llegada. Mejor un sujeto que entrega y un destinatario que recibe.

Como elementos de la tradición se puede considerar cinco:

- El sujeto que transmite o entrega.
- La acción de transmitir o entregar.
- El contenido de la transmisión: lo que se trasmite o entrega.
- El sujeto que recibe.
- La acción de recibir.

1.1.5. Gastronomía

La gastronomía es el estudio de la conexión del hombre, entre su alimentación y su entorno, constantemente se piensa de forma equivocada que la gastronomía es aplicación como arte culinario y su disposición en la mesa, esta es una parte diminuta de lo que engloba la gastronomía como disciplina. No siempre se puede señalar a un cocinero que es un gastrónomo. (Castro, 2010)

La gastronomía es el arte de transformar alimentos en platillos exquisitos, que denota la aplicación del arte culinario, en donde se nota aspectos culturales característicos de distintos lugares en el momento de comer. Es un recurso que gestionado correctamente puede potenciar el turismo.

1.1.5.1. Historia de la Gastronomía

La gastronomía ha existido desde los principios de la humanidad, la alimentación en principio dependía de frutos, bayas, o raíces. Durante el paleolítico el hombre era cazador la cocina no existe desde siempre, el hombre en un inicio se alimentaba de frutos, bayas o raíces. En el paleolítico el hombre se convierte en cazador, hasta la aparición del fuego en donde la comida habría de sufrir un cambio positivo abismal.

El fuego cambiaría la forma de preparación de los alimentos. Entrega beneficios al ser humano le da luz, abrigo, cocer los alimentos, pero lo que es más importante para el estilo de vida del hombre, puede conservar los alimentos

Gracias al fuego el hombre, da luz y asa los alimentos y lo que es más importante aún los conserva. Por el método de conservación se puede cazar animales más grandes y pasan de ser nómadas a ser sedentarios. A pesar de la evolución, el hombre se conformó con elaboraciones culinarias exentas de delicadeza y con cierta tosquedad.

A partir del siglo XVIII, se da a conocer una cocina más moderna, escribiéndose con letras de oro nombres como el de Careme o Savarin. Ya en mitad del siglo XIX, se hace presente la figura del más famoso cocinero de todos los tiempos, Auguste Escoffier, inmortalizado como “rey de cocineros, cocinero de reyes” Escoffier generó una reforma total en la cocina de su época, llegó a defender la importancia que para los cocineros debía tener la digestión de los comensales.

1.1.5.2. Gastronomía Típica

Las comidas típicas son la característica esencial de cada cultura en el mundo porque son propias de los lugares, cuando la comida se apropia del sector en donde la preparan, así el plato volviéndose propio de un sector. (Gordillo, y otros, 2013)

1.1.5.3. Gastronomía Tradicional

La cocina tradicional ha sido el resultado de cientos incluso miles de años de evolución, donde van adaptándose sabores de muchos lugares que se ha transportado la cocina mimetizándose con todos los elementos del mundo. La gastronomía se ha mezclado con pueblos europeos, africanos, asiáticos, durante los años. Adaptando la cultura, tradición, y sus vidas, todo este proceso hizo que se trajeran plantas, granos, animales, etc. en donde unidos han conjugado sabores que dieron origen a platos que hoy en día se degustan. Toda la tradición que se ha ido heredando es la representación significativa de nuestra identidad cultural. Son incontables las muestras de creatividad en el ámbito culinario transmitido durante generaciones, venciendo así al tiempo. (Santana, 2004)

1.1.6. Cantón San Miguel

1.1.6.1. Historia

Tierras pobladas por los Tumbucos, Lisos, Yaquis, Rumipambas, Quizacotos, Chimas, Sicotos, Guamalanes, Simalanes, Changuiles, Chillanes, y Pangoras, todos pertenecientes a la nación de los Chimbos, parte de grupos mitimaes, fueron desplazados por la invasión de los incas hacia el territorio San migueleño, en lo que hoy es el cementerio nuevo se fundó un tambo real formado por pequeñas chozas, que pertenecía a la tribu Bambacawa (loma blanca). Según la leyenda el nombre de San Miguel se debe a la presencia de una estatua dejada en aquel lugar, ya que los españoles trasladaban mercancía de la costa a la sierra.

En 1539 Gonzalo Pizarro vio la necesidad de un lugar cercano a la costa así como el capitán Diego de Anpundia que fundó la ciudad de los Bambacawas con el nombre del arcángel San Miguel; en adelante, monseñor Cuero y Caicedo por un milagro concedido por el arcángel, lo eleva la categoría de parroquia eclesiástica.

1.1.6.2. Diagnostico situacional

1.1.6.2.1. Ubicación geográfica

El cantón de San Miguel de Bolívar se encuentra limitado de la siguiente manera: al norte limita con el cantón de Chimbo y el cantón de Guaranda; hacia el sur por el cantón Chillanes; al este por el cantón Colta (prov. Chimborazo), y al oeste, se encuentra limitado por el cantón Montalvo (prov. de Los Ríos). (Jarrín, 2009)

1.1.6.2.2. División política

El cantón de San Miguel de Bolívar contiene 1 parroquia urbana como cabecera cantonal y 6 parroquias rurales:

Tabla 1-3: División política

Parroquia urbana:
San Miguel
Parroquias rurales
Santiago
San Vicente
San Pablo de Atenas
Bilován
Balsapamba
Régulo de Mora

Fuente: INEC- Geoestadística División – GAD
Provincial de Bolívar Secretaria de Desarrollo
Provincial

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

1.1.6.2.3. Demografía

El cantón San Miguel de Bolívar está constituido con una población total de 27200 habitantes significando un 14.8% de total de la población de la provincia Bolívar, mujeres 14008 que forma el 51.5%, hombres 13192 que forma el 48.5, con un peo del 45.8%, según el censo del Instituto Nacional de Estadística y Censo en el año del 2010.

1.1.6.2.4. Hidrografía

El causal hídrico del Cantón San miguel, pertenece a la red fluvial de la subcuenca del río Babahoyo, está conformado por los ríos: Chimbo, Telimbela, San Lorenzo, El Batán, la Esmeraldas, Santiago, Cristal, Dulcepamba, Cañí, Pangora, Viejo, Estero de Damas, El reventado, formando parte del caudal del sistema hídrico del cuenca del Guayas. (Bolívar, 2010)

1.1.6.2.5. Clima

El clima de San Miguel puede oscilar entre los 7 grados centígrados, hasta los 18 grados centígrados, en el cantón y en alguna de las parroquias. En la parroquia de Balsapamba y en Regulo de Mora la temperatura alcanza los 24 grados centígrados, con una superficie de 570.10 km. de extensión a la altura de: 2469 m.s.m.

1.1.6.2.6. Principales productos que se cultivan en el Cantón

Tabla 2-3: Principales productos de cultivo

Provincia Bolívar Cantón San Miguel	
Nombre Común	Nombre Científico
arroz	oriza sativa
Arveja	Pisum sativum
Cebada	Hordeum distichon
frejol	phaseolum vulgaris
Haba	vicia faba
Lenteja	Lens culinaris
maíz suave	Zea mays var. saccharrata
maíz duro	Zea mays var. Saccharrata
Trigo	triticum spp
Mellico	ullucum tuberosus
Papa	Solanum tuberosus subp. Tuberosum
Yuca	manihot esculenta
cebollas	allium cepa
Col	brassica olercea var viridis
Lechuga	lactuca sativa
Tomate	Solanum lycopersicum
Zanahoria	daucus carota
aguacate	persea americana
Banano	Musa
limón	Citrus
mandarina	citrus reticulata
mango	mangifera indica
Naranja	citrus x sinensis

Naranja	Solanum quitoense
Piña	ananas comosus
Plátano	pardisiaca
toronja	Paradisi
Coco	cocos nucifera
soya	glycine max
cacao	teobroma cacao
caña	saccharum officinarum
zapallo	cucúrbita máxima
papaya	carica papaya

Fuente: MAGAP (Ministerio de agricultura, ganadería y pesca)

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

1.1.6.2.7. Atractivos turísticos naturales

La cascada milagrosa.- Al sur de Balsapamba, se avista una caída de agua, cuya fuerza y minerales ha sido atribuido propiedades curativas y hasta milagrosas, destino de la gente de Bolívar y de la vecina provincia de los Ríos. Comprende una altura de 15 metros. Esta caída de agua proviene de la cascada de la Chorrera, la cual se une al río Cristal siendo la principal fuente.

Bosque protector Cashca Totoras.- forma parte de las estribaciones de la cordillera occidental, en sus suelos se puede encontrar material piro plástico, franco arenoso, tiene la capacidad de retención de agua por la presencia de materia orgánica, que caracteriza a sus suelos negros y profundos.

El origen del nombre es por la presencia del árbol llamado Cashca y por la ubicación de la comuna de Totoras. Declarado como bosque protegido el 9 de Diciembre de 1988, con una extensión de 6537 hectáreas, ubicado en el sector de Santa Rosa de Totoras a 10 kilómetros de la parroquia de Santiago por el camino antiguo hacia Riobamba.

1.1.6.2.8. Atractivos turísticos Culturales

Museo etnográfico de Balsapamba.- es conocido como el museo etnográfico Sr. Eugenio Gloor, que sobre un castillo de piedra se exponen varias piezas de culturas como la: Chorrera, Manteña, Valdivia, Jama, Coaque.

El museo se localiza en el camino que conduce por el torneado desde el sector del río Cristal, hacia el cantón Chimbo, arteria vial que conducía a la sierra de la costa, camino que muestra varios trapiches, para la elaboración de agua ardiente, panela, alfeñiques, donde se puede ser el protagonista de estas actividades.

Bilován, El Templete Histórico: cerca de Bilován, se encuentra el templete histórico como recordatorio de la Batalla de Camino Real y el obelisco a Josefina Barba. Tal gesta libertaria se ejecutaría el 9 de Noviembre de 1820, forjándose una de las páginas más valiosas de la historia independentista del país.

1.1.6.2.9. Atractivos turísticos religiosos

Gruta de la Virgen de Lourdes.- esta gruta es una réplica autentica de la existente en Francia en los perineos conocida como La gruta de Lourdes, en el lugar, se apareció la madre de Dios a una humilde campesina llamada Bernardita Subiru.

La Gruta de Lourdes es un atractivo de San Miguel, en una falla de la cordillera, los fieles la colocaron a finales de siglo una réplica de la virgen originaria de Francia. Las Monjas Clarisas, edificaron su convento alrededor. Ubicada a 5 kilómetros de la carretera de San Miguel - Babahoyo, en el sector de Piscurco. La Virgen Lourdes fue traída por el párroco Dr. Leónidas Verdezoto Rivadeneira.

Las fiestas populares en honor a la Virgen de Lourdes empiezan el mes de septiembre para luego continuar con las fiestas de patrono arcángel San miguel que tienen renombre nacional.

Santuario del Señor de la Salud.- ubicado en la parroquia de Santiago de Bolívar. La imagen del Señor de la Salud llegó a la parroquia aproximadamente en el año 1876, los feligreses lo consideraron un gran tesoro por el tamaño natural de la estatuilla que representa a Jesús, en su cabeza se divisa una corona de espinas incrustada con perlas preciosas. En sus manos sostiene un cetro de caña en su cuello una soga que recuerda a que se usó para arrastrar al nazareno hasta el calvario. Lo que no deja de sorprender a los fieles es su rostro tranquilo que evoca paz.

1.2. Marco legal

1.2.1. Constitución de la República del Ecuador

Sección Séptima

De la cultura

(Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador, 2008) **Art. 62.-** “La cultura es patrimonio del pueblo y constituye elemento esencial de su identidad. El estado promoverá y estimulará la cultura, la creación, la formación artística y la investigación científica. establecerá políticas permanentes para la conservación, restauración, protección y respeto del patrimonio cultural tangible e intangible, de la riqueza artística, histórica, lingüística y arqueológica de la nación, así como del conjunto de valores y manifestaciones diversas que configuran la identidad nacional, pluricultural y multiétnica. El estado fomentará la interculturalidad, inspirará sus políticas e integrará sus instituciones según los principios de equidad e igualdad de las culturas.”

1.2.2. Plan Nacional del Buen Vivir

Política 8.5. “Promover y apoyar procesos de preservación, valoración, fortalecimiento, control y difusión de la memoria colectiva e individual y del patrimonio cultural y natural del país, en toda su riqueza y diversidad.” (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2013)

En sus párrafos:

- b. Fomentar la investigación y difusión de la memoria colectiva y del patrimonio cultural y natural, incorporando a los gestores culturales de los distintos territorios en su conservación.
- c. Incorporar los resultados de las investigaciones sobre herencia y creación cultural en las políticas públicas, planes, programas y proyectos.
- d. Promover y difundir la riqueza cultural y natural del Ecuador, garantizando la protección y salvaguarda del patrimonio cultural material e inmaterial del país. (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2013)

1.3. Marco Conceptual

Turismo Gastronómico: “Es la movilización de grupos sociales de un mismo lugar o de otra zona, intervienen en espectáculos culinarios y búsqueda de establecimientos de expendio de alimentos o lugares específicos donde la degustación de alimentos y toda experiencia inherente es la razón principal para viajar.” (Hall, y otros, 2002)

Turismo sostenible: afronta a las insuficiencias de los viajeros actuales y de las zonas receptoras y al mismo tiempo protege y provoca las oportunidades para el futuro. Se concibe como una vía hacia la gestión de todos los recursos de forma que puedan satisfacerse las necesidades económicas, sociales y estéticas, manteniendo de forma integral al mismo tiempo la identidad cultural, los métodos ecológicos esenciales, la diversidad biológica y los medios que alimentan la vida.” (Europarc, 1993).

Ratio: (proporción), se define como la concordancia de equilibrio o simetría, en el tamaño o cantidad existente entre los compendios que componen el conjunto, el termino deriva de del latín proportio que significa “de acuerdo a las partes de cada uno”. Esta correspondencia entre los elementos, puede ser armoniosa o desequilibrada.

Pea: población económica activa.

Ancestral: que tiene carácter tradicional y de origen muy antiguo.

Agechador: instrumento de metal con orificios en la base que impide el paso de impurezas en el producto final.

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

2.1. Localización y Temporalización

Los registros gastronómicos ancestrales se los realizó en el cantón San Miguel de Bolívar, Provincia Bolívar. En las parroquias: San Miguel, Santiago, San Vicente, Bilován, San Pablo de Atenas, Balsapamba, Regulo de Mora en las que se pudo obtener información al respecto.



Figura 1-2: Localización y temporalización

Fuente: GAD San Miguel de Bolívar.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

Tuvo una duración aproximada de 6 meses, teniendo como inicio el mes de enero hasta el mes junio del 2017. Tiempo en el que se recopiló la información necesaria para su análisis y posterior elaboración del registro de procesos gastronómicos ancestrales del cantón San Miguel de Bolívar, provincia de Bolívar.

2.2. Variables

2.2.1. Identificación de variables

Variable dependiente

- Patrimonio cultural inmaterial

Variable independiente

- procesos gastronómicos ancestrales (cultura gastronómica)

2.2.2. Definición de variables

Patrimonio cultural inmaterial

El acto fundador de la memoria, recordar, es el poder de retomar las vivencias, el lenguaje, la interpretación en la transición de las memorias de aquellos recuerdos de grupos sociales. Al coexistir varios de estos conglomerados en la sociedad, el escenario público es el objetivo de difusión, intereses y la voluntad de los grupos, es decir el espacio donde se disputan la posición hegemónica. Donde el pasado transmite el conocimiento relacionado a las celebraciones oficiales.

“Lo forman las instituciones, usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que por sus diferentes cualidades definen por sí mismos un aspecto destacado de la cultura y las comunidades”. Factor de importante desarrollo social, resaltando el importante papel que representa en contextos de intercambio cultural”. (Murcia, 2008, pág. 9)

Procesos gastronómicos ancestrales (cultura gastronómica)

La sabiduría es sistémica y se refiere a un todo. Es el fruto de la espiritualidad y el conocimiento. En donde la ciencia se ocupa de la razón solo en fragmentos. No siempre se la reconoce como la sabiduría, aunque suele formar parte de la ciencia moderna. La creencia de que la verdad conduce al bien. En cuanto el sistema científico moderno se encamina a una verdad congruente con demostraciones físicas y biológicas, no por el saber ancestral sino más bien por encontrar información que pueda archivarse.

Los procesos gastronómicos ancestrales son aquellos que respetaban al alimento desde el proceso de cosecha, con los rituales de solsticios y equinoccios, para agradecer por lo que la tierra ha permitido fecundar. El hecho de apropiarnos del conocimiento antiguo, no le quita el

mérito de la introducción y fusión con la gastronomía del periodo de colonización, permitiendo enriquecer el lenguaje culinario de forma constante.

2.2.3. Operacionalización de variables

Tabla 1-2: Operacionalización de variables

Variable	Categoría	Indicadores
Patrimonio cultural inmaterial	Festividades	10 de enero fiestas de cantonización Febrero carnaval. Primer domingo de julio fiestas del señor de la salud. 6 a 10 de agosto fiesta de la naranja (Balsapamba). 8 de septiembre peregrinación de la virgen de Lourdes. 24-30 de septiembre fiestas en honor al patrono arcángel san miguel. 9 de noviembre conmemoración cívica por el combate de camino real
	Folklore	Coplas Peregrinaciones Conmemoración al patrono del cantón
	Tradiciones	Misa de sanación en honor a señor de la salud Rezo del santo rosario
	Atractivos Turísticos	La cascada milagrosa Bosque protector cashca totoras Museo etnográfico de Balsapamba Gruta de la virgen de Lourdes Santuario del señor de la salud Templete histórico

Procesos gastronómicos ancestrales (cultura gastronómica)	Productos de la Región	Maíz Arveja Haba Trigo Cebada Caña de azúcar Uvilla Mandarina Naranja Limón Cebolla
	Modo de preparación	Moderna Ancestral Mixta
	Herramientas y utensilios	Mama cuchara molinillo Bateas Tiesto Olla de barro Cuchillos Horno de leña Fogones de leña Piedra de moler

Fuente: Tomado del marco teórico

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017.

2.3. Tipo y Diseño de Estudio

2.3.1. Investigación Bibliográfica

La investigación bibliográfica apoyo en la revisión de textos, donde se encontró material intelectual que aportó a la investigación. Siendo una fuente primaria de información. No solo se la ha empleado para la recopilación de información o datos, contenido de libros, sino que más bien pudo desarrollar una reflexión crítica sobre los datos determinados de textos y los conceptos planteados en ellos. (Oltlet, 2007)

Con este tipo de investigación lo que se pretendió es recopilar información textual sobre preparaciones que han trascendido en el tiempo, diagnosticando aquellos datos importantes para la cultura gastronómica de la región.

2.3.2. Investigación descriptiva

En este estudio se seleccionó una serie de cuestiones, conceptos o variables y se midió a cada una de ellas independientemente de las demás, con la finalidad de que puedan ser descritas. Estos estudios buscan especificar las propiedades más importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier tipo de fenómeno social o demás para registrar procesos gastronómicos ancestrales. (Cazau, 2006)

2.3.3. Investigación explicativa

En esta investigación se intenta encontrar más detalladamente el fenómeno en cuestión, para lo cual se busca establecer de manera confiable, la naturaleza de la relación entre uno o más efectos o más variables dependientes, y una o más causas o variables independientes.

2.3.4. Investigación no experimental

Esta investigación en cuestión se la realiza sin manipular deliberadamente las variables. Es decir, no se hace variar de forma intencionada la variable independiente. En esta investigación se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural. De esta manera se los puede analizar después. (Heinemann, 2003)

2.3.5. *Investigación cualitativa*

El método investigación cualitativa es el que se recurre a las reflexiones realizadas a partir de la información obtenida. En este caso las operaciones matemáticas están descartadas, ya que no se lo puede describir de forma matemática. El objeto de estudio viene siendo el comportamiento humano de forma individual y de forma colectiva, las expresiones culturales sean filosóficas o artísticas, el folklore, discursos de personajes que han logrado sobrepasar el tiempo. (CamposOcampo, 2009)

2.4. Método y técnica

Método teórico: corresponde a la investigación cuyo fin es la concepción de las grandes teorías que son el fundamento de ciencias determinadas. Se ha usado este tipo de método ya que el documento a crear es de autoría propia.

Cuestionario: este método es el primer proceso que se lleva a cabo para la estructuración y recopilación de información con las entrevistas y encuestas. Promueve la formulación de las variables de la investigación. Prioriza puntos importantes en el método de investigación para ahondar en el tema y enriquecer a la misma.

Entrevista: es una técnica de recopilación de información de un modo profesional y minucioso, puede convertirse en crucial la información extraída de la conversación con el individuo sujeto a investigar. (Maya, 2014).

Encuesta: es una herramienta para la recopilación de información de interés sociológico, con un cuestionario previamente elaborado, de modo que se puede apreciar la opinión o la valoración del sujeto seleccionado en la muestra de un asunto relevante. El investigador debe seleccionar preguntas convenientes de acuerdo con la naturaleza de la investigación, sobre todo tomando en consideración el nivel de educación del sujeto a encuestar.

2.5. Población y muestra

El grupo de estudio tomado en cuenta para esta investigación son personas que contribuyen diariamente al crecimiento cultural del cantón San Miguel de Bolívar, personas que comprenden la edad de 50 años en adelante puesto que son los actores que han presenciado un sin fin de tradiciones, personas de menor edad también han sido tomadas en cuenta puesto que en algunos casos las tradiciones fueron transmitidas con la finalidad de que perduraran.

Tabla 2-2: Índice poblacional

Población del Cantón San miguel	Hombres	Mujeres	total
50	158	191	349
51	99	104	203
52	112	123	235
53	76	106	182
54	86	101	187
55	133	131	264

56	109	108	217
57	89	103	192
58	95	94	189
59	68	65	133
60	156	168	324
61	70	73	143
62	84	74	158
63	71	70	141
64	65	99	164
65	126	174	300
66	83	89	172
67	70	73	143
68	70	84	154
69	52	47	99
70	141	137	278
71	44	45	89
72	75	78	153
73	50	54	104
74	43	4	85
75	92	97	189
Población total de la muestra	2317	2530	4847

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censo

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017.

Por consiguiente, el levantamiento de datos es extremadamente importante, por tal motivo se determina el tamaño de la muestra para la obtención de información, válida y confiable, a continuación se aplicó la siguiente formula estadística con un tipo de muestra probabilística para determinar el tamaño de muestra $n = \frac{n * z^2 * p * q}{0.05^2 * (n-1) + z^2 * p * q}$

Dónde:

n= total de la población

Z α = 1.96 al cuadrado (la seguridad es del 95%)

p= proporción esperada (en este caso 5%= 0.05)

q= 1-p (en este caso 1-0.05= 0.95)

d= precisión (en su investigación use un 5%)

$$n = \frac{4847 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (4847 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = \frac{4847 * 3.84 * 0.05 * 0.95}{0.0025 * (4847 - 1) + 3.84 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = \frac{884.09}{12.12 + 0.18}$$

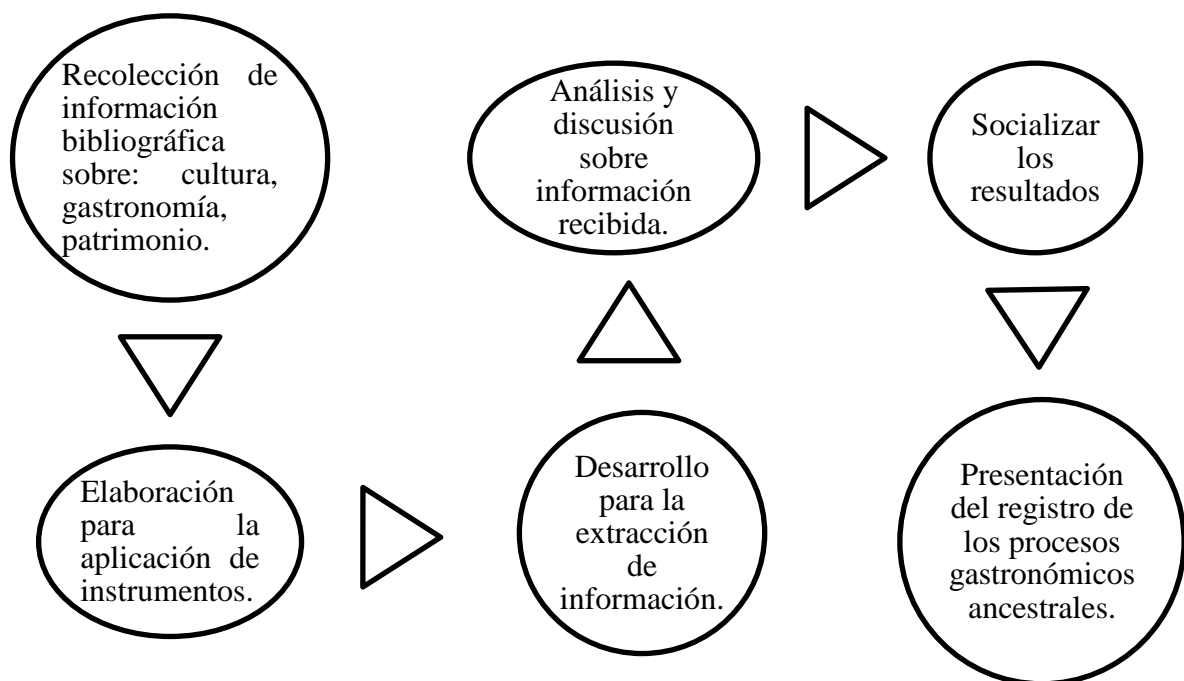
$$n = \frac{884.09}{12.29}$$

$$n = \frac{884.09}{12.29}$$

$$n = 72$$

2.6. Diagrama de procedimientos

Gráfico 1-2: Diagrama de procedimientos



Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

2.7. Descripción de procedimientos

2.7.1. *Recolección de información bibliográfica sobre: cultura, patrimonio y gastronomía*

Con la información recopilada en libros, textos, informes, sitios web, de los diversos organismos gubernamentales y demás autores, se ha logrado recopilar información suficiente para poder moldear a la investigación y alcanzar los objetivos trazados.

2.7.2. *Elaboración para la aplicación de instrumentos*

Se tomó en cuenta las fichas del instituto nacional de patrimonio y cultura, específicamente la ficha A4, ficha de inventario y así poder plasmar las preparaciones culinarias más representativas del cantón.

2.7.3. *Desarrollo para la extracción de información*

Una vez obtenidos los resultados de las entrevistas, se analizaron para así obtener los resultados finales, a la vez que se llenó el cuadro de entrevistas con las respuestas proporcionadas por los entrevistados.

2.7.4. *Análisis y discusión sobre información recibida.*

En este punto de la investigación, se analizó todos los procedimientos que se aplicaron para evaluar e interpretar los resultados obtenidos en las entrevistas.

2.7.5. *Socializar los resultados*

Una vez obtenida y analizada la información, se presentó la investigación adquirida de tal manera que sea muy clara y precisa, es decir de total entendimiento para el lector.

2.7.6. *Presentación del registro de los procesos gastronómicos ancestrales.*

Una vez realizada la investigación bibliográfica, la investigación de campo mediante las entrevistas, la discusión y análisis de la información adquirida para presentación de resultados, se obtuvo todos los fundamentos necesarios para registrar la cultura gastronómica del cantón San Miguel mediante una revista la cual servirá como una fuente de información para todos los habitantes del cantón y fuera del mismo.

CAPITULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

¿Conoce cuál es la diferencia entre plato típico y tradicional?

Tabla N° 1-3: Diferencia entre plato típico y tradicional

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	30,1
NO	51	69,8
TOTAL	73	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

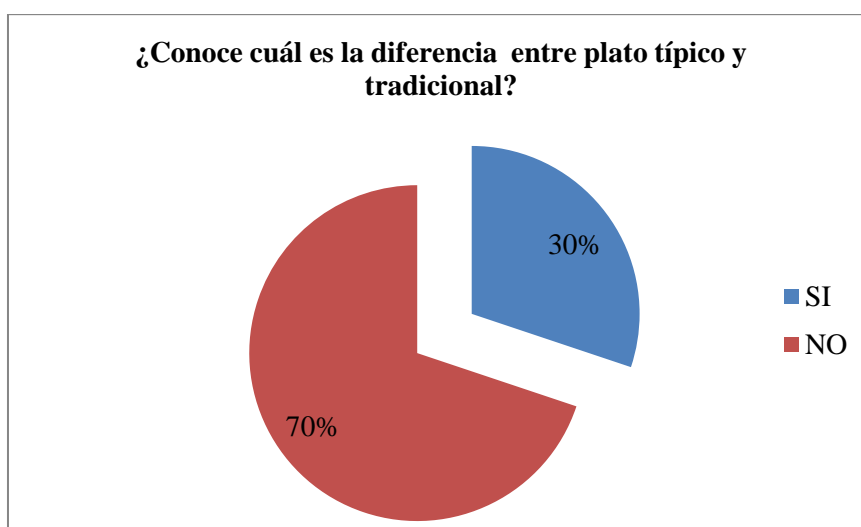


Gráfico N° 1-3: Diferencia entre plato típico y tradicional

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

La mayoría de informantes en un 69,8% desconocen la diferencia entre los platos típicos y platos tradicionales, frente a un 30% que ligeramente establece diferencia.

Plato tradicional: lo que se cocina y como se cocina nos da la información sobre el contexto de las condiciones sociales, que le permite codificar el mensaje de identidad de la cultura gastronómica, todo el proceso de transformación del alimento étnico del lugar hasta llegar a los fogones y transmutar en alguna preparación con historia. (Melendez Torres, y otros, 2009)

Plato típico: son las características esenciales de cada cultura porque van formando parte de un lugar, identificándose con la sociedad hasta que va formando parte de ese lugar, es una característica ajena al lugar de origen que siendo trasladada pudo formar parte del memorial culinario para ser parte esa sociedad. (Gordillo, y otros, 2013)

El problema demostrado en esta interrogante es el desconocimiento, dicha información sobre la gastronomía propia del lugar apoya la iniciativa de este proyecto que busca registrar procesos gastronómicos ancestrales que aporten a la cultura de la localidad. La problemática que se ha identificado es el poco entendimiento entre que es típico y que es tradicional, provocando que preparaciones endémicas de la región vayan desapareciendo o perdiendo identidad.

¿Conoce usted cuáles son los platos típicos del cantón San Miguel?

Tabla N° 2-3: Platos típicos del cantón San Miguel

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	27,40
NO	53	72,60
TOTAL	73	100,00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

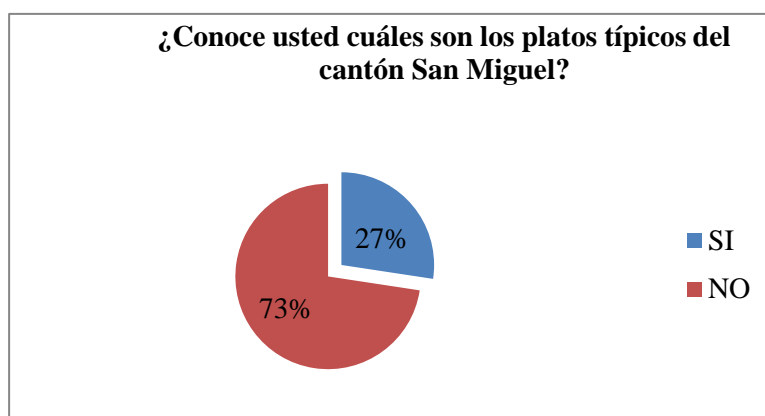


Gráfico N° 2-3: Platos típicos del cantón San Miguel

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

Interpretación

El desconocimiento sobre cuáles son las preparaciones típicas, evidencia la confusión sobre la autenticidad de la cocina propia del lugar, notándose que un 73% de las personas encuestadas no comprendían el término típico, aunque un 27% pudo diferenciar el término típico.

Cocina típica: es la cocina que aun ajena a lugar determinado a podido ir plasmando sus matices en el paladar de la sociedad, haciendo que con el pasar del tiempo pueda convertirse en propia e introducir alimentos autóctonos en las preparaciones foráneas, permitiendo la conjugación de sabores aún más representativos (García, 2009)

Nos permite delimitar cuáles son las preparaciones que tienen importancia al momento de ejecutar los objetivos, argumentando la identidad gastronómica del lugar. Si bien comida típica es toda preparación que no pertenece al lugar y aun así se la reconoce como propia, no cuenta con el valor que amerita la gastronomía típica, el propósito de la investigación es encontrar platillos que incrementen el bagaje cultural del cantón San Miguel.

¿Conoce usted cuáles son los platos tradicionales del cantón San Miguel?

Tabla N° 3-3: Platos tradicionales del cantón San Miguel

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	34,25
NO	48	65,75
TOTAL	73	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

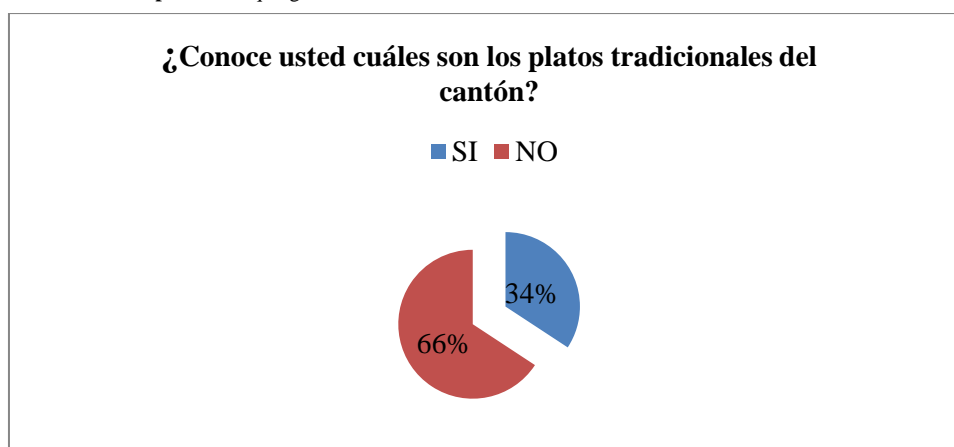


Gráfico N° 3-3: Platos tradicionales del cantón San Miguel

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

Interpretación

Con los datos recopilados se evidencia que un 66% desconoce el término tradicional mientras que el 34% reconoce las preparaciones tradicionales del cantón, la comunidad encuestada no diferencia de forma total que es típico y que es tradicional

Cocina tradicional: La cocina tradicional ha sido el resultado de cientos incluso miles de años de evolución, donde van adaptándose sabores de muchos lugares que se ha transportado la cocina mimetizándose con todos los elementos del mundo. (Santana, 2004)

Mediante el grafico podemos identificar que la comunidad desconoce o no puede indicar las características de los platos tradicionales, no solo por ese motivo sino también los desplazamientos de personas de avanzada edad hacia ciudades desarrolladas, esperando un mejor porvenir, lo que repercute en la transmisión de saberes culinarios, ya que ellos son los portadores del saber.

¿Enumere los platos típicos que usted conoce del cantón San Miguel de Bolívar?

Tabla N° 4-3: ¿Enumere los platos típicos que usted conoce del cantón San Miguel de Bolívar?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Caldo de gallina	29	19,7
Papas con cuy	24	16,3
Tortilla de papa	22	15,00
Longaniza ahumada	16	10,9
Hornado	16	10,9
Fritada	12	8,2
Chigüiles	11	7,5
Morcilla de arroz	9	6,1
Tortilla de trigo	8	5,4

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiyinga

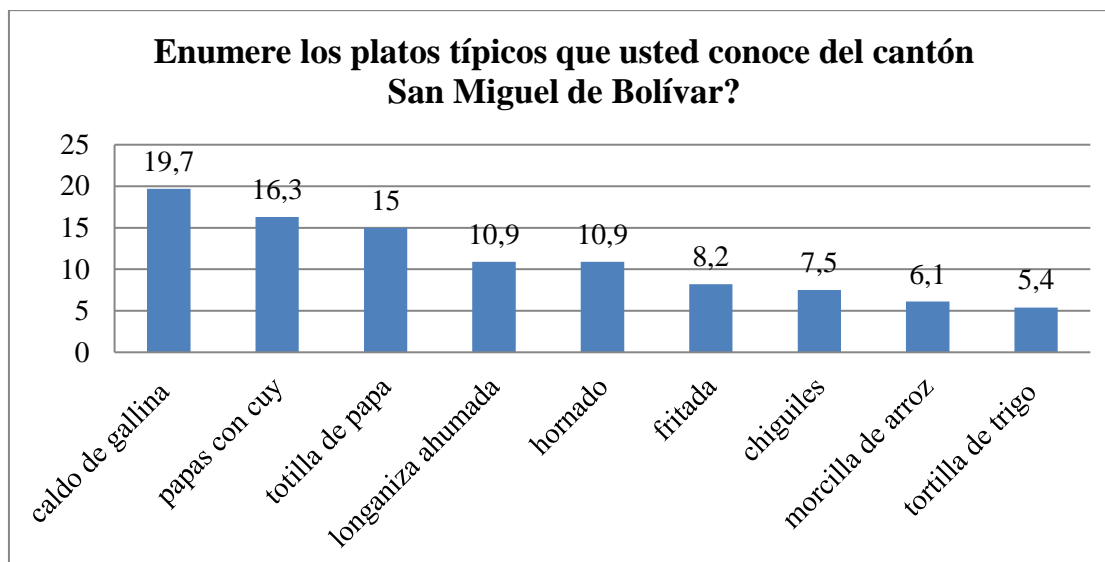


Gráfico N° 4-3: ¿Enumere los platos típicos que usted conoce del cantón San Miguel de Bolívar?

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

Con la frecuencia del 19,1% los individuos identifican que el caldo de gallina es el más representativo del cantón y con una mínima del 5,4% reconoce a las tortillas de trigo como preparaciones típicas del lugar

Gastronomía típica ecuatoriana: la cocina ecuatoriana es una de las más extensas en cada una de las regiones, se mezcla en todos lados y se respeta su proceso ancestral, se vuelve típico una vez que ese conocimiento se traslada a otro lugar que puede incorporarse de forma normal hasta que ya es propio de los habitantes. (Unigarro, 2014)

Los individuos que han sido escogidos para la recolección de información se han podido notar preparaciones que han ido constituyendo parte de la gastronomía del lugar en cuestión. Reconociéndolas y diferenciándolas de preparaciones propias.

De esta manera se puede evidenciar las 9 preparaciones que han sido estipuladas como típicas se denota similitudes en porcentajes, aun siendo preparaciones foráneas carecen de reconocimiento, en gran parte es porque las personas o familias que introdujeron esas preparaciones no han continuado con el legado culinario.

¿Enumerar cuáles son los platos tradicionales que usted conoce del cantón San Miguel?

Tabla N° 5-3: ¿Enumerar cuáles son los platos tradicionales que usted conoce del cantón San Miguel?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Chicha de jora	29	25,74
Dulce de calabazo	21	18,4
Caucamote	20	17,5
Tortilla de maíz	17	14,9
Pan de maíz	16	1,5
Seco de gallina de arroz de cebada	6	5,3
TOTAL		100,00

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

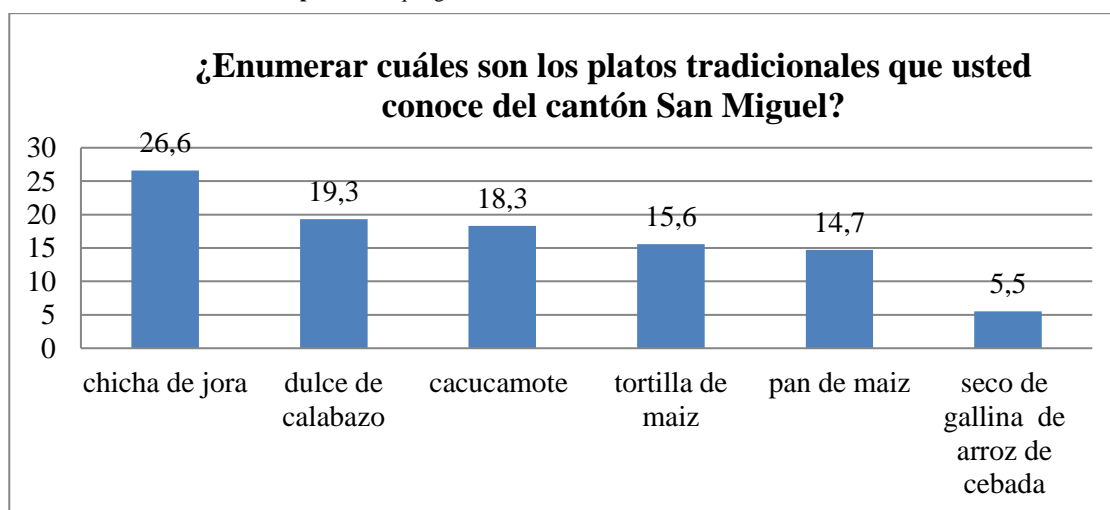


Gráfico N° 5-3: ¿Enumerar cuáles son los platos tradicionales que usted conoce del cantón San Miguel?

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

La preparación o frecuencia más alta y representativa es la chicha de jora con un porcentaje del 26,6 % y la frecuencia más pequeña tenemos el seco de gallina con arroz de cebada; con un porcentaje 5,5%, identificándose varias preparaciones tradicionales.

Toda la tradición que se ha ido heredando es la representación significativa de nuestra identidad cultural. Son incontables las muestras de creatividad en el ámbito culinario transmitido durante generaciones, venciendo así al tiempo. (Santana, 2004)

Las nuevas tendencias alimentarias han provocado que alimentos identificados como propios, sean desplazados por la comida rápida que no aporta un valor nutricional a los individuos de la comunidad pero facilita su tiempo, es preocupante saber que la comida tradicional se va perdiendo con el pasar del tiempo y muy poco se hace para mantenerla latente para las próximas generaciones.

¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?

Tabla N° 6-3: ¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	82,19
NO	13	17,81
TOTAL	73	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

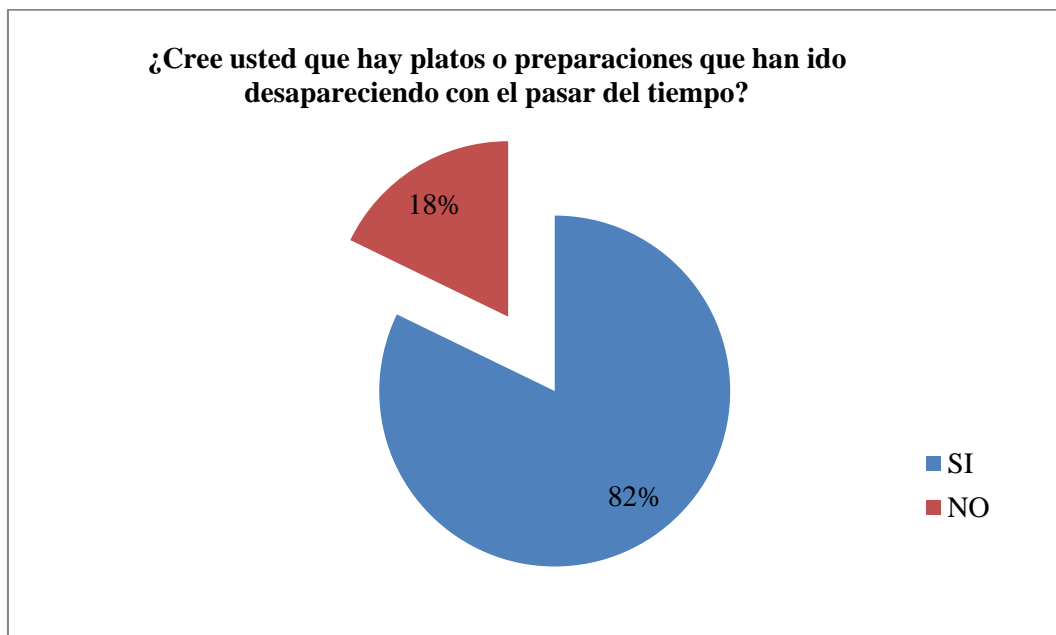


Gráfico N° 6-3: ¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017

Interpretación

La encuesta muestra que con el pasar de tiempo las preparaciones han ido esfumándose por el poco interés de mantener sus tradiciones, haciendo que predomine la frecuencia del SI con un 82%; mientras un 18% considera que no se han perdido preparaciones.

Preparación culinaria: la transformación de un alimento para hacerlo apetecible a las personas, mezclar varios alimentos coloridos, nutritivos, con fragancias que despierten los sentidos de una persona, mediante técnicas simple o complejas en donde la trasforman para hacerlo apto para el consumo y agradable gusto.

La necesidad de mejorar el estilo de vida repercute en la conservar la cultura gastronómica, en las últimas décadas se han registrado migraciones del campo a ciudades grandes transformando familias enteras, con la intención de cambiar el modo de vida reducen el trabajo de agricultura por el trabajo regular de la ciudad, con esto se pierde la identidad cultural de algunos pueblos, más sin embargo los que se quedan conocen el proceso incompleto, por esto es que el proyecto tiene relevancia en recuperar dichas preparaciones y mostrar la gastronomía del cantón, agregándole el valor necesario para que cause impacto dentro y fuera de la ciudad.

¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?

Tabla N° 7-3: ¿Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ponche de haba	16	25,8
Chuchuca	14	22,8
Puspus	13	21
Sango de maíz	11	17,7
Desbrido de zambo	8	12,9
TOTAL	85	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Llumiquinga Mauro, 2017.

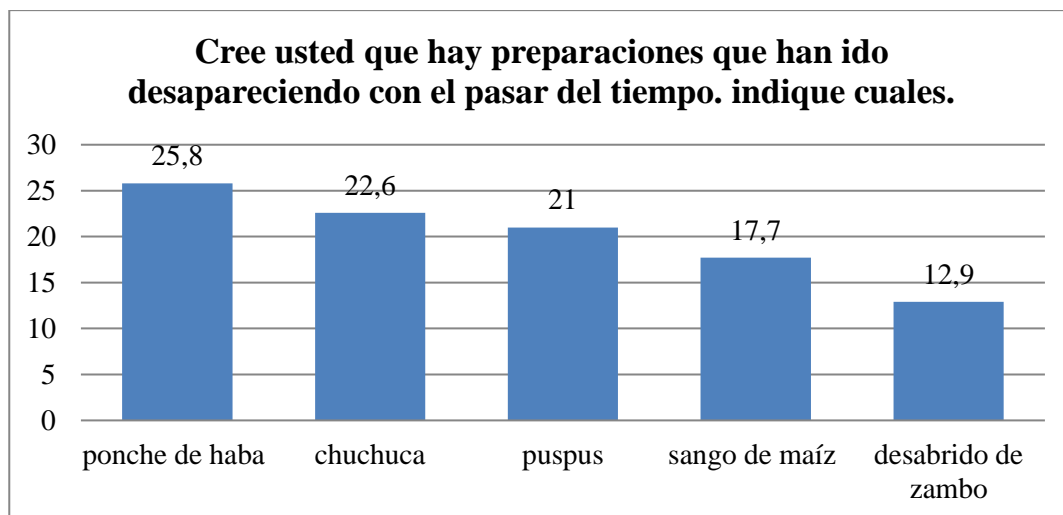


Grafico N° 7-3: Preparaciones que han estado perdiendo valor

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

Registro de datos:

La frecuencia ponche de haba con un 25,8% y la mínima desabrído de zambo con un 12,9%, identifica un listado minúsculo de preparaciones que necesitan ser documentadas.

Con la gráfica desarrollada podemos identificar que la gastronomía tradicional ha sido sometida al abandono tal vez no solo por la pérdida del conocimiento antiguo, sino también por el agresivo control de la comida rápida que ha hecho a la gente más conformista al momento de alimentarse para las tareas que requiere el cuerpo. El implementar las fichas del INPC (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura), aporlo el referente teórico que valido el propósito de la información indagada.

¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Tabla N° 8-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
SI	62	84,93
NO	11	15,07
TOTAL	73	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga.

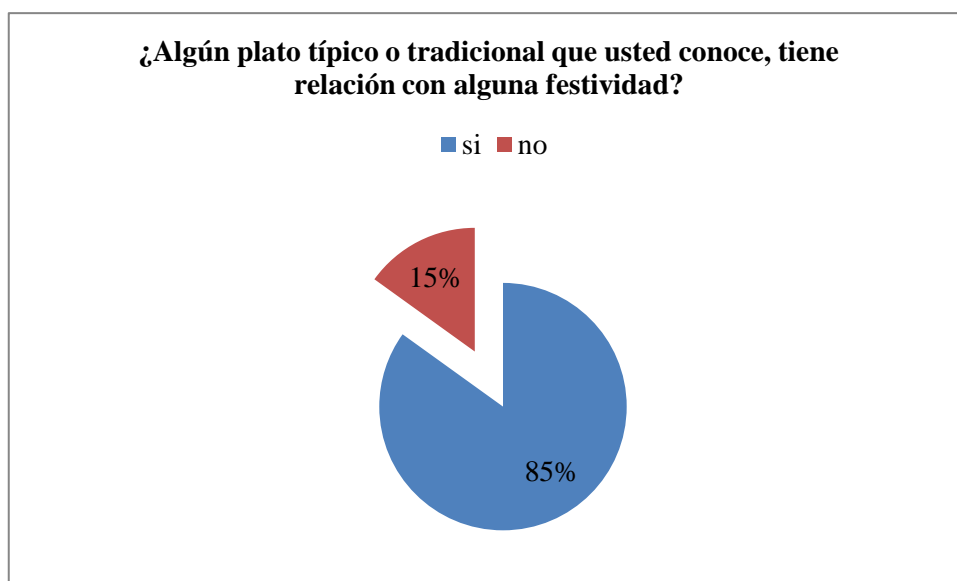


Grafico N° 8-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

Registro de datos:

Festividades: El folklore es el conjunto de tradiciones, costumbres y canciones, entre otras, de un pueblo, una región o de un país, es decir, el folklor, también denominado como folklore o folclore, es la expresión de la cultura de un pueblo determinado y que por tanto lo distinguirá del resto; su música, su baile, sus cuentos, sus leyendas, su historia oral, sus chistes, sus supersticiones, sus costumbres, su arte, y todo aquello producto de las subculturas o grupos sociales que conviven en el pueblo. (Definicion abc, 2016)

Con referencia a la pregunta ilustrada, lo que se quiere obtener es información de cómo la gastronomía ya sea típica o tradicional, de su reacción en las fiestas que más representación tiene en el cantón, personas que aseguran que la comida no puede faltar en las fiestas, son los principales gestores de la promoción de la cultura gastronómica, recordar cómo se celebraban las fiestas, que comían, que es lo que bebían. Recordar que antes se alimentaban en todas las casas se compartía momentos únicos, la negativa aunque mínima ya va dando rasgos de que si no se actúa a tiempo se incrementara el desconocimiento de las actividades festivas, afectando a las generaciones futuras.

¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Tabla N° 9-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Carnaval	24	49
Cosecha del maíz	17	34,7
Cosecha de la naranja	8	16,3
TOTAL	49	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

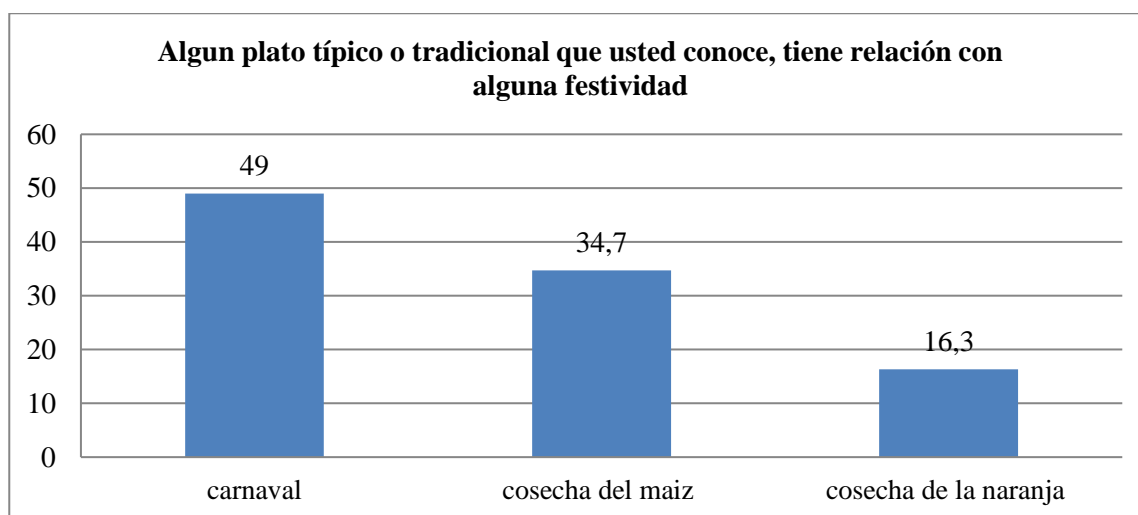


Grafico N° 9-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad?

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

El carnaval con un 49% es una de las festividades más representativas del lugar y que en está relacionada estrechamente con preparaciones culinarias que identifican las tradiciones propias del cantón, rasgo característico incluso de la provincia. La agricultura también tiene connotaciones identificadas con las preparaciones, tal vez no a modo de fiesta pero si para el aprovechamiento de los recursos de las primeras cosechas y consecuentemente hasta la última cosecha de la temporada.

- 7 ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Tabla N° 10-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad del lugar?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Fritada	20	26,7
Humas	12	16
Chicha de jora	11	14,7
Vino de naranja	11	15,5
Chigüiles	10	14,1
Dulce de zambo	7	9,9
TOTAL	128	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

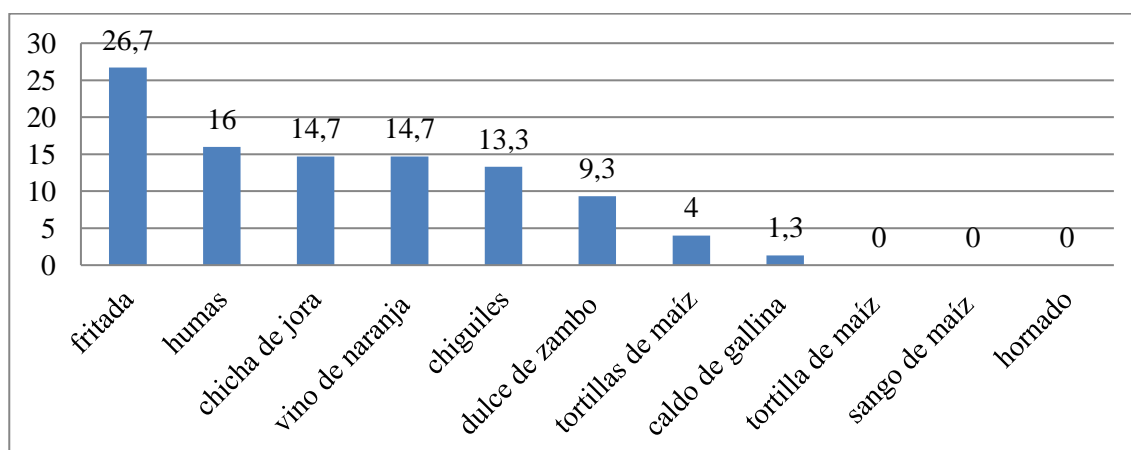


Grafico N° 10-3: ¿Algún plato típico o tradicional que usted conoce, tiene relación con alguna festividad?

Fuente: Encuesta aplicada a habitantes de las parroquias que comprenden el cantón San Miguel de Bolívar, 10 de julio de 2017.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Interpretación

La información recopilada muestra que el plato principal de la frecuencia más alta de las festividades con el carnaval es la fritada con un porcentaje del 26,7 dando el protagonismo culinario que merece. Sustentando el desarrollo del proyecto y la sociabilización de los resultados.

Puesto que en esa fecha algunas personas comercializan esa carne, y es la costumbre que ya lleva tiempo en las personas, según la religión es el festival de las carnes telendas es habitual

que se la consuma, algunas familias se reúnen para comprar un cerdo y despostarlo y reunirse para degustarla en fritada.

Tabla N° 11-3: Ficha de inventario N° 1 Caldo de gallina

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR		INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 001 
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel		
Parroquia: Balsapamba		Urbana	Rural x	
Localidad: Balsapamba				
Coordenadas: latitud: -1.768754, longitud: -79.193901				
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
				
Descripción de la fotografía: Caldo de gallina				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación		Otra (s) Denominación (es)		
Parroquia de Balsapamba		N/A		
Grupo social		Lengua (s)		
Mestizo		Español		
Sub-ámbito		Detalle del Sub-ámbito		
Gastronómico		Gastronomía festiva		
Breve Reseña				

Las personas de edad avanzada consideran que el caldo de gallina es el principal elemento de la cocina típica y sea una de las mejores preparaciones del país. A esto sumémosle la preparación de alimentos en ollas de barro y el uso de leña preferentemente de pino.

Aunque las gallinas se las puede comprar en cualquier momento, solo las gallinas criollas son las que dan el sabor característico al caldo, haciendo que el costo sea elevado aproximadamente en 16 dólares casi el doble de lo que cuesta una gallina de incubadora, menciona Carmen Suango, quien ha preparado comida en su local durante varios años, donde la gallina criolla es el ingrediente principal de los platillos que se expenden.

El caldo de gallina criolla no tiene ninguna complejidad indica, pero la sazón es la herencia inconfundible que han dejado antiguas generaciones.

Al caldo de gallina se le atribuyen poderes curativos, para las noches de juerga, incluso para las personas con problemas de salud para su recuperación, para personas operadas o mujeres después del parto.

DESCRIPCIÓN:

INGREDIENTES:

Gallina criolla
Cebolla paiteña picada
Cebolla blanca
Ajo chancado
Papa nabo
Zanahoria
Comino
Pimienta
Apio
Perejil
Arrocillo
Papa
Arveja

PREPARACIÓN:

Cocinar la gallina en la cantidad de agua necesaria, junto con el ajo, cebolla, zanahoria, una rama de apio y de perejil.

Hacer refrito con la cebolla blanca, hierbas, comino, ajo, manteca y arroccillo, dejar cocinar para que espese un poco junto a las papas.

Se despresa la gallina para servir, espolvorear con perejil y cebolla blanca, en algunas ocasiones o en algunos lugares se sirve con papa.

Fecha o período		Detalle de la periodicidad
	Anual	El plato típico es comúnmente consumido por la población local
	Continua	
X	Ocasional	
	Otro	
Alcance		Detalle del alcance
	Local	La preparación es apetecida por la comunidad, como reconstituyente para el organismo.
	Provincial	
	Regional	
X	Nacional	
	Internacional	

PORTADORES SOPORTES



TIPO	Nombre	Edad tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Carmen Suango	-----	Habitante	Vía Guaranda Babahoyo	Balsapamba
Instrucciones	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	El conocimiento ha sido transmitido de forma oral, durante generaciones hasta la actualidad, para la elaboración de esta preparación típica.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos		x	La transmisión del conocimiento de esta preparación es transmitida desde sus antepasados a las generaciones futuras en forma empírica.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
El consumo de este producto ayuda al desarrollo de la economía en los comerciantes del sector. El consumo del plato típico abarca un gran valor a la identidad del pueblo de San Miguel y su gastronomía.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	La preparación puede tener modificaciones respecto al género principal, ya que en ocasiones la gallina criolla puede tener un precio muy elevado y se opta por sustituirla por gallina de incubadora. En algún momento determinado puede ser asada solamente la gallina de incubadora.			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Carmen Suango		San Miguel	-	Femenino	57 años
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito		

NOMBRE			
Caldo de gallina	Alimentación	Gastronomía	Comida típica
ANEXOS			
Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		
DATOS DEL CONTROL			
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo			
Inventariado por: Mauro Llumiquinga			
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor			
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga			

Fuente: Carmen Suango

Elaborado por: Mauro Llumiquinga, 2017

Tabla N° 12-3: Receta caldo de gallina

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad de Salud Pública</div><div>Escuela de Gastronomía</div><div>Receta estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	Caldo de gallina						
Tipo:	Entrada	Tiempo preparación:	85 min				
Porciones :	4	Dificultad: media					
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Gallina	Hervida	454	g	2,30	800	g	4,05
cebolla paiteña	Brunoise	454	g	1,00	100	g	0,22
ajo	Machacados	454	g	2,00	80	g	0,35
cebolla blanca	Refrito	1000	g	2,00	100	g	0,20
Papa nabo	Juliana media	454	g	0,50	100	g	0,11
zanahoria	Juliana media	454	g	1,00	100	g	0,22
arveja	cocción profunda	454	g	2,50	50	g	0,28
papa	Cubos	454	g	0,30	200	g	0,13
Comino	Condimentar	454	g	1,00	15	g	0,03
Pimienta	Condimentar	454	g	1,00	10	g	0,02
apio	Fondo	50	g	0,25	140	g	0,70
Perejil	Refrito	454	g	1,50	40	g	0,13
sal	Condimentar	1000	g	1,00	40	g	0,04
Utensilios utilizados en la preparación		COSTO TOTAL					6,49
Olla de barro, cocina de leña, cuchara de madera, mortero.		COSTO X PORCIÓN					1,6
		ERROR 5 %					0,08
		IVA 12 %					0,2
		COSTO GERENCIA 20 %					0,32
		P.V.P					2,22
Preparación :							
1. Cocinar la gallina en la cantidad de agua necesaria, junto con el ajo, cebolla, zanahoria,							


una rama de apio y de perejil.

2. Hacer refrito con la cebolla blanca, hierbas, comino, ajo, arveja, manteca y arrocillo, dejar cocinar para que espese un poco junto a las papas.
3. Se despresa la gallina para servir, espolvorear con perejil y cebolla blanca, en algunas ocasiones o en algunos lugares se sirve con papa.

Fuente: Carmen Suango

Elaborado por: Mauro Llumiquinga, 2017

Tabla N° 13-3: Ficha de inventario N° 2 Papas con cuy

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	<p>INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO</p>	<p>Código: 002</p> 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Pablo	Urbana	Rural x
Localidad: San Pablo		
Coordenadas: latitud: -1.814387		longitud: -79.068385
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Papas con cuy		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
Parroquia de San Pablo	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía festiva	
Breve reseña		
<p>Este inusual animal, es perteneciente a la familia de roedores midiendo de 30 a 40 cm, sus patas son cortas y carece de una cola. Su nombre original es cobayo y a través del tiempo se lo ha ido transformando hasta quedar en el vocablo como cuy, el que todos conocen. Se lo identifica como originario de Perú, pero según estudios arqueológicos y antropológicos este animal era consumido como fuente recurrente de proteína por los pueblos nor-andinos. Con la invasión y la conquista española el cuy fue introducido a Europa en el siglo XVI y ha sido utilizado como animal de laboratorio en las investigaciones biológicas.</p>		

El consumo del cuy en el país es muy importante, puesto que está ligado a las festividades. Los indígenas y campesinos los crían en cuartos junto a las cocinas de leña y actualmente existen granjas dedicadas a la crianza de cuyes para consumo interno, en recientes años se lo ha podido llevar a la exportación. Con era de esperar los desplazamientos migratorios han provocado que la costumbre de comer cuy sea llevada a otros lugares del mundo y la conozcan.

Es por eso que se ha podido conseguir cuyes ya procesados en tiendas especialistas de productos latinos en Europa y Estados Unidos.

“La crianza y comercialización de cuyes ayuda a mejorar la economía de las familias, debido a que entregan en forma directa al comprador, es decir, se dejó fuera al intermediario. En la actualidad, un cuy de 1 200 gramos cuesta USD 6,25 cada uno. El costo de cada 100 gramos del cuy pie de cría se comercializa en USD 1”. (Moreta, 2017)

DESCRIPCIÓN:

INGREDIENTES:

Cuy
Papas peladas enteras
Maní
Cebolla blanca picada
Aliños (ajo, cebolla colorada y apio)
Achiote
Tomate
Cebolla paiteña
Lechuga
Sal al gusto
Ají criollo

PREPARACIÓN:

1. Se faena al cuy, se lo pela en agua caliente, lo aliñamos dejándolo reposar por toda la noche.
2. Al día siguiente se lo somete al calor del carbón colocándolo en un palo cuyo extremo es forma de una punta, para asar el cuy girándolo lentamente para que se dore por todos los lados
3. Luego se prepara una salsa a base de cebolla blanca picada en cuadros, ajo. Licuamos la leche y el maní incorporándolo al refrito, se añade sal y finalmente un poco de achiote.
4. Una vez preparado todos los ingredientes se sirve las papas con la salsa de maní y una presa de cuy, una hoja de lechuga y se acompaña con ají criollo.

Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	Este plato típico se lo elabora todos los días aunque tenga mayor protagonismo en algunas festividades como el carnaval, fiesta populares y fines de semana			
X	Continua				
	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	Lo degustan personas que pertenecen al cantón y turistas de paso.			
	Provincial				
	Regional				
X	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad




Individuos	Elena Rodríguez	15 años	Comerciante	San Pablo	San Miguel
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	Este conocimiento ha sido transmitido de padres a hijos como parte de la herencia cultural.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos		x	El conocimiento de esta preparación es entregada desde sus antepasados de manera empírica.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
La elaboración de este plato tradicional en las nuevas generaciones ha permitido una contribución positiva para la afirmación de la identidad gastronómica local.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	La crianza en granjas ha generado que este animal pueda crecer de forma rápida y no se pierda este platillo, las generaciones actuales han confundido este trabajo con algo denigrante y ellos serían el causante de la pérdida de identidad cultural			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Elena Rodríguez		San Pablo	-	Femenino	60 años
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito		
Papas con cuy	Fiestas populares	Gastronomía	Gastronomía festiva		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		

	X		
DATOS DEL CONTROL			
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo			
Inventariado por: Mauro Llumiquinga			
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor			
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga			

Fuente: Elena Rodríguez

Elaborado por: Mauro Llumiquinga, 2017

Tabla N° 14-3: Receta de papas con cuy

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad de Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	Papas con Cuy						
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación:	45 min				
Porciones :	4	Dificultad:	Media				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Cuy	Asado	1000	g	8,00	1000	g	8,00
cebolla paiteña	Brunoise	454	g	1,00	100	g	0,22
ajo	machacados	454	g	1,50	200	g	0,66
cebolla blanca	Trozos	1000	g	2,00	25	g	0,05
papas	peladas enteras	454	g	0,30	500	g	0,33
Lechuga	Juliana media	454	g	1,50	120	g	0,40
Comino	Adobo	454	g	1,00	25	g	0,06
Achiote	Adobo	250	ml	2,08	50	ml	0,42
apio	Adobo	50	g	0,25	50	g	0,25
Perejil	Adobo	454	g	1,50	20	g	0,07
sal	Adobo	1000	g	1,00	30	g	0,03
Maní	Salsa	454	g	1,80	100	g	0,39
Leche	salsa	900	ml	0,80	100	g	0,08
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL				10,96
Olla de barro, cocina de leña, cuchara de madera, mortero.			COSTO X PORCIÓN				2,74
			ERROR 5 %				0,13
			IVA 12 %				0,32
			COSTO GERENCIA 20 %				0,54
			P.V.P				3,73
Preparación							

1. Se faena al cuy, se lo pela en agua caliente, lo aliñamos dejándolo reposar por toda la noche.
2. Al día siguiente se lo somete al calor del carbón colocándolo en un palo cuyo extremo es forma de una punta, para azar el cuy girándolo lentamente para que se dore por todos los lados
3. Luego se prepara una salsa a base de cebolla blanca picada en cuadros, ajo. Licuamos la leche y el maní incorporándolo al refrito, se añade sal y finalmente un poco de achiote.
4. Una vez preparado todos los ingredientes se sirve las papas con la salsa de maní y una presa de cuy, una hoja de lechuga y se acompaña con ají criollo.

Fuente: Elena Rodríguez

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 15-3: Ficha de inventario. Fritada

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 003 
DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia: Bolívar	Cantón: San Miguel		
Parroquia: San Pablo	Urbana	Rural x	
Localidad: San Pablo			
Coordenadas: latitud: -1.708477,		longitud: -79.042164	
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL			
			
Descripción de la fotografía: fritada			
DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
Denominación	Otra (s) Denominación (es)		
Parroquia de San Pablo	N/A		
Grupo social	Lengua (s)		
Mestizo	Español		
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Gastronómico	Gastronomía festiva		
Breve reseña			
<p>Se conoce que la fritada es un plato típico de la región sierra del Ecuador y considerado plato del día a día, hoy es un platillo que se localiza en todo el país con variantes que lo hacen característico de cada lugar que se encuentra.</p> <p>Este plato es un claro ejemplo de la armonía cultural. La tradición española nos dejó de herencia la carne de cerdo, ya que este animal no era originario de América y se lo introdujo hasta el periodo colonial como parte de la dieta de los españoles. Esta simbiosis española e indígena americana produjo la aparición de esta y otra preparaciones. Acompañada del mote una variedad de maíz blanco, plátano maduro, papas, encurtido o agrio (tomate, cebolla, cilantro, ají macerados con limón) y maíz tostado</p> <p>“El ingrediente principal vino de Europa.</p> <p>Esta comida encierra historia y tradiciones culinarias europeas, pero luego se adaptó a las</p>			

necesidades del pueblo indígena y se combinó con sus sabores, para luego emanciparse y convertirse en uno de los íconos de la gastronomía ecuatoriana”. (Sacoto, 2014)

DESCRIPCIÓN:

Ingredientes:

Carne de chanco cortado en trozos medianos (costilla y lomo)

Comino molido

Dientes de ajo (enteros y machacados)

Cebolla blanca cortada en trozos

Cebolla paiteña cortada en trozos

Agua

Cerveza

Sal y pimienta al gusto

Orégano y culantro

Ají criollo

Mote (maíz blanco)

Tomate riñón

Lechuga

Cilantro

Papas

Preparación:

1. Sazonar la carne de cerdo con el comino molido, ajo machacado, sal, pimienta y verter la cerveza dejar reposa por una noche.
2. Poner la carne de chacho, la cebolla, los dientes de ajo y el agua en una paila de bronce grande y cocinar hasta que ya casi no quede nada de agua.
3. Entonces la carne se empieza a dorar y con una cuchara de palo se revuelve la carne de vez en cuando para evitar que se queme. Cocinar la carne hasta que todos los trozos estén dorados.
4. En la misma paila se añade los plátanos maduros, para cocinarlos en la misma grasa de la fritada.
5. Finalmente se sirve la fritada con mote, plátanos maduros fritos, tortillas de papa y curtido de cebolla y tomate.

Fecha o período		Detalle de la periodicidad
	Anual	Los lugares que expenden fritada lo realizan continuamente ya el género principal no escasea y se o puede comprar todo el año.
X	Continua	
	Ocasional	
	Otro	

Alcance		Detalle del alcance
X	Local	Los paraderos de comida han aprovechado al máximo este platillo para comercializarlo a la gente de la localidad así como a turistas que se dirigen a la sierra y costa ecuatoriana. Mucho más los fines de semana.
	Provincial	
	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

PORTADORES SOPORTES

TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo o función de actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Olivia	-----	Habitante	San Pablo	San Miguel




	Salto				
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			Los conocimientos de este plato típico le han sido transmitidos desde su madre quién le transmitió todas las técnicas y procedimientos para su elaboración y uno que otro truquito que lo diferencie.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos x			Es una costumbre que la fritada se la elabore en carnaval, la enseñanza de este plato este en los fogones desde pequeños aprenden como se elabora, para que las futuras generaciones también la aprendan.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Los restaurantes que venden fritada permiten el crecimiento turístico de la localidad y crece la economía de la misma, este plato es uno de los preferidos por los turistas, a donde vayan lo encontrarán y que mejor si tiene un gusto especial que lo haga diferente de cualquier otro lugar.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	El cerdo es un animal que siempre está a disponibilidad de la localidad, no tiene problemas para que se lo venda todo el año, ahora bien las autoridades piden que se expenda con ciertos criterios de inequidad para realzar el turismo culinario del cantón.			
	Media				
X	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Olivia Salto		San Miguel	-	Femenino	60 años
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito		
Fritada	Alimenticio	Gastronomía	Gastronomía festiva		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		

	X		
DATOS DEL CONTROL			
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo			
Inventariado por: Mauro Llumiquinga			
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor			
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga			

Fuente: Olivia Saltos

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 16-3: Receta de fritada

<div><div></div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela De Gastronomía Receta Estándar</div><div></div></div>							
Nombre receta:	fritada						
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación :	1 hora y 30 minutos				
Porciones :	1	Dificultad:	Media				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
cerdo	cocción mixta	454	g	3,50	200	g	1,54
cebolla paiteña	cuartos, juliana fina	454	g	1,00	30	g	0,07
mote	lavado, pelado, cocido	454	g	3,00	100	g	0,66
Tomate	Cubos	454	g	2,00	100	g	0,44
Lechuga	deshojar, lavado	454	g	1,50	20	g	0,07
ajo	machacados	454	g	2,00	20	g	0,09
cebolla blanca	Trozos	1000	g	2,00	25	g	0,05
cerveza	ebullición	750	ml	1,75	300	ml	0,70
Comino	-	454	g	1,00	30	g	0,07
papas	cocción profunda	454	g	0,30	80	g	0,05
sal	-	1000	g	1,00	40	g	0,04
utensilios utilizados en la preparación		COSTO TOTAL					2,55
Paila de bronce, cocina de leña, cuchara de madera, mortero.		COSTO X PORCIÓN					2,6
		ERROR 5%					0,13
		IVA 12 %					0,3
		COSTO GERENCIA 20 %					0,51
		P.V.P					3,5
Preparación							
<div><div>1. Sazonar la carne de chanco con el comino molido, ajo machacado, sal, pimienta y verter la cerveza dejar reposa por una noche.</div><div>2. Poner la carne de chacho, la cebolla, los dientes de ajo y el agua en una paila de bronce grande y cocinar hasta que ya casi no quede nada de agua.</div><div>3. Entonces la carne se empieza a dorar y con una cuchara de palo se revuelve la carne de vez en cuando para evitar que se queme. Cocinar la carne hasta que todos los trozos estén dorados.</div></div>							

4. En la misma paila se añade los plátanos maduros, para cocinarlos en la misma grasa de la fritada.
5. Finalmente se sirve la fritada con mote, plátanos maduros fritos, tortillas de papa y curtido de cebolla y tomate.

Fuente: Olivia Saltos

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 17-3: Ficha de inventario N° 4. Tortilla de papa

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 004 	
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia: Bolívar	Cantón: San Miguel			
Parroquia: San Pablo	Urbana	Rural x		
Localidad: San Pablo				
Coordenadas: latitud: -1.814455,	longitud: -79.068692			
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
				
Descripción de la fotografía: tortilla de papa				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación	Otra (s) Denominación (es)			
Parroquia de San Pablo	N/A			
Grupo social	Lengua (s)			
Mestizo	Español			
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito			
Gastronómico	Gastronomía típica			
Breve reseña				
<p>El acompañante ideal para preparaciones con algún genero cárnico, un platillo succulento que muchas veces no valoramos como lo cree Clara Verdezoto, quien cuenta que cuando no había suficiente comida para todos a papa bastaba para comer bien y comer rico, la tortilla de papa es un bocadito que llena no es como ahora todo frito, con esos químicos que parece que enfermara no más.</p> <p>Las tortillas de papa van como acompañante del Hornado, la fritada, yapingacho, con la caucara que se come en cualquier lugar, lo que a nosotros nos enseñaron fue a cocinar con gusto, sabroso.</p> <p>“Los quechuas de los andes aprendieron a deshidratar la papa, para guardarla por un tiempo, y luego comerla, a esto lo llamaron “chuño”, una técnica agrícola incaica muy difundida en todo el</p>				

antigua Tahuantinsuyo. En Ecuador se cultivan 400 variedades papa, la mayoría sobre los 3000 metros de altura. La papa es identidad cultural y comunitaria, entre las variedades ecuatorianas destacadas están: Puña, Uvilla, Chaucha, Alpargata, Carrizo, Bolona, Coneja, Yema de Huevo, Leona Negra, Pata de Perro, Papa Pera, Calvache, Cacho, Suscaleña, Jubaleña”. (Chapa, y otros, 2014)

DESCRIPCIÓN:

Ingredientes:

Papas
Cebolla
Sal
Manteca

Preparación:

1. Lavar las papas, para que no hay restos de tierra. y se las cocina con cebolla y sal
2. Hay que colar las papas cuando ya estén cocinadas
3. Las tritramos para conseguir un puré que no tenga grumos, se hacen bolas del porte de la mano y las aplastamos, para ponerlos en la plancha para que se forme una costra en ambos lados y la servimos con algún genero cárnico.

Fecha o período		Detalle de la periodicidad
	Anual	La papa es un producto agrícola que se produce todo el año, por tal motivo es un alimento que se encuentra todo el año en cualquier restaurante de la ciudad.
X	Continua	
	Ocasional	
	Otro	
Alcance		Detalle del alcance
	Local	Al ser este un acompañante de platos principales, personas de la localidad y turistas la degustan siempre.
	Provincial	
	Regional	
X	Nacional	
	Internacional	

PORTADORES SOPORTES




TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo o función	Dirección	Localidad
Individuos	Clara Verdezoto	70	Habitante	San Pablo	San Miguel
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	El tubérculo se cosecha en la localidad lo que hace fácil la preparación del alimento, permite que todas las generaciones puedan elaborarlo.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos		x	Este conocimiento tiene trascendencia ya que el plato típico se lo encuentra a disposición de		

		todas las personas y se sigue transmitiendo como alimento de todos los días.		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
La papa ha sido un elemento indispensable dentro de la gastronomía no solo de la comunidad sino también de la gastronomía del país, puesto que ha trascendido en el tiempo.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
	Alta	No es propensa a sufrir algún cambio en el transcurso de los tiempos ya que la papa es un alimento principal en la dieta de la localidad.		
	Media			
X	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Clara Verdezoto	San Miguel	-	Femenino	70 años
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito	
Tortilla de papa	Alimentación	Gastronomía	Gastronomía festiva	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				

Fuente: Clara Verdezoto

Elaborado por: Mauro Llumiquinga




Tabla N° 18-3: Receta de tortilla de papa

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad de Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	tortilla de papa						
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación:	40 minutos				
Porciones :	1	Dificultad:	fácil				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Papa	cocción mixta	454	g	0,30	250	g	0,17
manteca de cerdo	fritura	454	g	2,00	50	g	0,22
cebolla blanca	Trozos	1000	g	2,00	45	g	0,09
Comino	-	454	g	1,00	5	g	0,01
sal	-	1000	g	1,00	15	g	0,02
Utensilios utilizados en la preparación	COSTO TOTAL				0,50		
Paila de bronce, cocina de leña, cuchara de madera, mortero.	COSTO X PORCIÓN				0,5		
	ERROR 5 %				0,03		
	IVA 12 %				0,1		
	COSTO GERENCIA 20 %				0,10		
	P.V.P				0,7		
Preparación							
<div><div>1.</div><div>Lavar las papas, para que no hay restos de tierra y se las cocina con cebolla y sal.</div></div> <div><div>2.</div><div>Hay que cernir las papas cuando ya estén cocinadas.</div></div> <div><div>3.</div><div>Las trituramos para conseguir un puré que no tenga grumos, se hacen bolas del porte de la mano y las aplastamos, para ponerlos en la plancha para que se forme una costra en ambos lados y la servimos con algún genero cárnico.</div></div>							

Fuente: Clara Verdezoto

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 19-3: Ficha de inventario N° 5. Longaniza ahumada

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR		INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 005 
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel		
Parroquia: Bilován		Urbana	Rural x	
Localidad: Las Guardias				
Coordenadas: latitud: -1.827154,		longitud: -79.145499		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
				
Descripción de la fotografía: Longaniza ahumada				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación		Otra (s) Denominación (es)		
Bilován		N/A		
Grupo social		Lengua (s)		
Mestizo		Español		
Sub-ámbito		Detalle del Sub-ámbito		
Gastronómico		Gastronomía típica		
Breve reseña				
Embutido que ha ganado protagonismo en la localidad, en la carretera principal se observa los restaurantes que exhiben en la entrada de cada uno de ellos, haciendo que más de uno haga una parada obligatoria para degustar este manjar. Para Don Jorge Albán la longaniza siempre se la ha elaborado con la carne de cerdo, aliños (cebolla, ajo, hierbas, achiote,) y el tripaje del cerdo,				

para obtener un delicioso sabor hay que ahumarlo con eucalipto, el arrayan, le dan un toque diferente, que no va a encontrar en otro lugar asegura Don Jorge.

DESCRIPCIÓN:

Ingredientes:

Carne de cerdo
Ajo
Cebolla paiteña
Perejil
Cebolla blanca
Tripas de cerdo
Sal
Comino
Achiote
Naranja

Preparación:

1. Se lava las tripas del cerdo muy bien con limón y hierba buena para quitarle el almizcle.
2. Picar la carne de cerdo en trozos pequeños, para pasarlo por el molino y dejar una pasta homogénea.
3. Se repica la cebolla, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta, rectificando sabores.
4. Se empieza a rellenar las tripas del cerdo, evitando que se rompan, este paso es un poco demoroso con la delicadeza de la tripa, hay que cerrar las puntas.
5. Las colgamos sobre el fogón a una distancia prudente para que el calor vaya deshidratando, tomando el aroma de la leña que se quema.

Fecha o periodo		Detalle de la periodicidad
	Anual	Es un producto que encontramos todo el año, que no está elaborado para una fecha específica, por eso la demanda del mismo
X	Continua	
	Ocasional	
	Otro	
Alcance		Detalle del alcance
	Local	Un alimento que no solo se lo encuentra en la localidad, este alimento se lo produce en todos los lugares que se producen embutidos. La característica es el proceso artesanal que un se mantiene.
	Provincial	
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

PORTADORES SOPORTES

TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo o función de actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Jorge Albán	62	Habitante	Vía Guaranda-Babahoyo	Las Guardias




Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	La preparación de los embutidos caseros lo realizaban con la finalidad de prolongar la vida del alimento y las madres eran encargadas de hacerlo y conservarlo.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos		x	La forma de realizar era según las costumbres de cada familia sin duda alguna es uno de las preparaciones realizadas cuando faenaban un cerdo.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Los paraderos son los que han hecho de la longaniza un elemento infaltable en el menú, y que la gente haga una parada obligatoria en el sector, generando el desarrollo económico y turístico del cantón.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	El probabilidad de cambio son prácticamente escasas ya que esté alimento es muy apetecido por turistas y gente de la provincia a la que pertenece y a los vecinos de Los Ríos			
	Media				
X	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Jorge Albán		Las Guardias	-	Masculino	72 años
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito		
Caldo de tripa	Alimentación	Gastronomía	Platos típicos		
Fritada	Alimentación	Gastronomía	Platos típicos		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	X				
DATOS DEL CONTROL					
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo					
Inventariado por: Mauro Llumiquinga					
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor					

Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga
Fecha de registro: 28/07/2017

Fuente: Jorge Albán

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 20- 3: Receta de longaniza ahumada

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	longaniza ahumada						
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación:	70 min				
Porciones :	3	Dificultad:	Difícil				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
carne de cerdo	triturar, ahumar, azar	454	g	3,00	150	g	0,99
Ajo	repicado	454	g	2,00	20	g	0,09
cebolla paiteña	Brunoise	454	g	1,00	10	g	0,02
tripas de cerdo	Lavadas	454	g	5,00	300	g	3,30
perejil	Repicado	454	g	1,50	10	g	0,03
cebolla blanca	Trozos	1000	g	2,00	45	g	0,09
Achiote	-	250	ml	2,08	20	ml	0,17
Naranja	zumو	500	ml	2,00	20	ml	0,08
Comino	-	454	g	1,00	30	g	0,07
sal	-	1000	g	1,00	30	g	0,03
Utensilios utilizados en la preparación		COSTO TOTAL				4,87	
Molino, parrilla, embudo, cuchara de madera, mortero.		COSTO X PORCIÓN				2,4	
		ERROR 5 %				0,12	
		IVA 12 %				0,3	
		COSTO GERENCIA 20 %				0,49	
		P.V.P				3,3	
Preparación							
<div><div>1. Se lava las tripas del cerdo muy bien con limón y hierba buena para quitarle el almizcle.</div><div>2. Hay que picar la carne de cerdo en trozos pequeños, para pasarlo por el molino y dejar una pasta homogénea.</div><div>3. Se repica la cebolla, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta, rectificando sabores.</div><div>4. Se empieza a rellenar las tripas del cerdo, evitando que se rompan, este paso es un poco demoroso con la delicadeza de la tripa, hay que cerrar las puntas.</div><div>5. Las colgamos sobre el fogón a una distancia prudente para que el calor vaya deshidratando, tomando el aroma de la leña que se quema.</div></div>							

Fuente: Jorge Albán

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 21- 3: Ficha de inventario N° 6. Hornado

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR		INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 006 
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel		
Parroquia: San Miguel		Urbana	x	Rural
Localidad: San Miguel				
Coordenadas: latitud: -1.827154,		longitud: -79.145499		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
				
Descripción de la fotografía: Hornado				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación		Otra (s) Denominación (es)		
San Miguel		N/A		
Grupo social		Lengua (s)		
Mestizo		Español		
Sub-ámbito		Detalle del Sub-ámbito		
Gastronómico		Gastronomía típica		
Breve reseña				
<p>Carlos Gallardo, presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador, señala que, desde antes de la colonia, los indígenas nativos ya consumían un animal muy parecido al cerdo. Se lo llamaba saíno (jabalí amazónico). Manifiesta que, tras la llegada de los españoles, en la época de la conquista, era común que las embarcaciones extranjeras vinieran cargadas de diferentes productos y artículos para que los colonos pudiesen subsistir.</p> <p>Entre esos productos estaba el cerdo de castilla (chanchó de mediano tamaño, pelaje grueso y de color negro). Con estos porcinos, los españoles preparaban lo que ellos llamaban cerdo hornado, que era uno de los platillos que más disfrutaban, y que luego, con el pasar de los años, se</p>				

convirtió en el plato insigne de la gastronomía típica ecuatoriana

DESCRIPCIÓN:

Ingredientes:

Un cerdo.
Dientes de ajo, machacados
Comino molido
Sal
Pimienta molida
Achiote
Ajo
Cebolla

Preparación:

1. El proceso empieza llevando el cerdo al camal municipal para faenarlo, de ahí lo llevan a la casa donde se le saca toda la sangre, se lo lava bien y se deja que se ventile. Para luego secarlo bien.
2. Se le adoba al cerdo con cebolla, ajo, comino, pimienta, achiote, y los truquitos del sabor propios de cada cocinera. Los condimentos se los prepara en una tina grande para adobar al cerdo y dejarlo reposar por unas horas.
3. Luego se coloca el chancho en una lata, y ahí se frota manteca, achiote y sal.
4. Para dorar al cerdo se calienta el horno de leña desde las 12:00 de la noche hasta las 2:00 de la mañana. Luego se lo lleva al horno hasta las 7:00 de la mañana para su debida cocción. Los tiempos de cocción varían dependiendo el tamaño del puerco si es pequeño requiere de 5 horas y si es grande de 7 horas.
5. Para acompañar este plato se requiere de mote el mismo que se cocina en leña durante toda la noche y de chiriucho que es una preparación de cebolla colorada, tomate, ají y chicha de jora.
6. Finalmente se sirve el plato colocando una porción de mote, hornado, lechuga y chiriucho.

Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	El hornado es un plato que se lo puede degustar todo el año, los restaurantes tienen el hornado como el platillo exquisito, es más frecuente encontrar hornado los fines de semana			
X	Continua				
	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	Un animal que fue introducido durante los periodos de colonización, se lo pudo criar sin ningún problema, formando parte de la gastronomía local.			
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
X	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo actividad	Cargo o función actividad	Dirección	Localidad

Individuos	Riquilda Mora	54	Comerciante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Miguel
Individuos	Antonieta León Espinoza	77	Habitante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Miguel
Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	La transferencia de los conocimientos y técnicas de ese plato típico fueron transmitidos de su madre quien inicio el negocio y la que le enseño la preparación del hornado.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos			La elaboración de esta receta, se está transmitiendo de generación en generación entre padres a hijos para mantener viva la memoria gastronómica.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Pese a que el cerdo fue introducido por los españoles, se convirtió en parte de la cultura gastronómica de la región por su sabor inigualable. Es un alimento de la dieta diaria de la comunidad.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	La presentación de este servicio se enfrenta a un cambio medio, debido a que los clientes exigen mejor calidad del servicio y la competencia del negocio se innova cada vez más			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD	
Riquilda Mora	San Miguel	-----	Femenino	54 años	
Antonieta León Espinoza	San Miguel	-----	Femenino	77 años	
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito		
Hornado de San	Alimentación	Gastronomía	Platos típicos		

Miguel			
ANEXOS			
Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		
DATOS DEL CONTROL			
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo			
Inventariado por: Mauro Llumiquinga			
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor			
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga			
Fecha de registro: 28/07/2017			

Fuente: Antonieta León Espinoza

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 22- 3: Receta de hornado

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	Hornado						
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación:	2 horas				
Porciones :	5	Dificultad:	Difícil				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
carne de cerdo	lavar, hornear, marinar	454	g	3,00	1000	g	6,61
Ajo	repicado	454	g	2,00	250	g	1,10
cebolla paiteña	Licuerdo	454	g	1,00	454	U	1,00
mote	lavado, pelado, cocido	454	g	3,00	500	g	3,30
Papa	pelado, cocido	454	g	0,30	500	g	0,33
Maní	tostado, pelado, licuado, salsa	454	g	1,80	200	g	0,79
leche	ebullición	750	ml	0,85	500	ml	0,57
cebolla blanca	licuado/ batallado	1000	g	2,00	45	g	0,09
Achiote	Licuerdo	250	ml	2,08	40	ml	0,33
Comino	Licuerdo	454	g	1,00	30	g	0,07
sal	-	1000	g	1,00	30	g	0,03
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL				14,22
molino, parrilla, embudo, cuchara de madera, horno de leña, licuadora			COSTO X PORCIÓN				2,8
			ERROR 5 %				0,14
			IVA 12 %				0,3
			COSTO GERENCIA 20 %				0,57
			P.V.P				3,9
Preparación							
<div><div>1.</div><div>El proceso empieza llevando el cerdo al camal municipal para faenarlo, de ahí lo llevan a la casa donde se le saca toda la sangre, se lo lava bien y se deja que se ventile. Para luego secarlo bien.</div></div> <div><div>2.</div><div>Se le adoba al cerdo con cebolla, ajo, comino, pimienta, achiote, y los truquitos del sabor propios de cada cocinera. Los condimentos se los prepara en una tina grande para adobar</div></div>							

al cerdo y dejarlo reposar por unas horas.

3. Luego se coloca el chancho en una lata, y ahí se frota manteca, achiote y sal.
4. Para dorar al cerdo se calienta el horno de leña desde las 12:00 de la noche hasta las 2:00 de la mañana.
5. Luego se lo lleva al horno hasta las 7:00 de la mañana para su debida cocción. Los tiempos de cocción varían dependiendo el tamaño del cerdo si es pequeño requiere de 5 horas y si es grande de 7 horas.
6. Para acompañar este plato se requiere de mote el mismo que se cocina en leña durante toda la noche y de chiriucho que es una preparación de cebolla colorada, tomate, ají y chicha de jora.
7. Finalmente se sirve el plato colocando una porción de mote, hornado, lechuga y chiriucho.

Fuente: Antonieta León Espinoza

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 23- 3: Ficha de inventario N° 7. Chigüiles

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 007 
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x Rural	
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: -1.707032		longitud: -79.043104
2. FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Chigüiles		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
Parroquia de Sn Miguel	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Subámbito	Detalle del Subámbito	
Gastronomía	Gastronomía festiva ocasional	
Breve reseña		
Se trata de sabrosos y delicados tamalillos, hechos de harina fina de maíz y queso, envueltos en hojas tiernas del mismo maíz y cocidos al vapor. El chigüil es uno de los más notables legados gastronómicos de nuestros antepasados aborígenes, enriquecido por la cultura popular.		

4. DESCRIPCIÓN

INGREDIENTES:

harina de maíz puro (maíz blanco)

agua

Manteca de cerdo pura

Queso

sal

cebolla blanca mediana

Achiote natural (hecho con la pepa mezclada con aceite)

PROCEDIMIENTO:

1. En una paila grande llevamos a cocinar el agua con la cebolla, sal y una cucharada de manteca. Cuando hierva, colocamos la harina y dejamos reposar unos minutos antes de mezclar.
2. Durante cinco minutos hacemos movimientos envolventes con la cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes. Bajamos la llama y seguimos mezclando la masa.
3. Para saber si está lista, verificamos si en el fondo se ha formado una costra. Cuando esté, agregamos la cantidad de manteca necesaria que le dé a la masa una textura consistente para amasar con la mano
4. Tomamos un poco de masa, formamos una bolita con un pequeño orificio y los rellenamos con abundante queso desmenuzado y mezclado con achiote.
5. Para darle la forma de guagua chigüil, colocamos la masa en la palma de la mano y con la otra la trabajamos hasta que adquiera forma cóncava.
6. Colocamos en la hoja, hacemos el doblez especial que consiste en poner medio de la hoja de maíz el chigüil y se hace un doblez. Se tuerce la hoja con cuidado y se envuelve como se hacía a los niños con la faja en antaño. La punta que resta se encaja a todo lo largo, debajo de los dobleces.
7. Una vez envueltos los llevamos a una vaporera por 45 minutos, servimos acompañado de una taza de café pasado.

Fecha o período		Detalle de la periodicidad
	Anual	Los chigüiles son típicos en el cantón, su elaboración es ocasional, únicamente en las fiestas del carnaval de San Miguel y de la provincia.
	Continúa	
X	Ocasional	
	Otro	
Alcance		Detalle del alcance
	Local	Las personas que degustan esta receta son personas locales y turistas nacionales e internacional.
	Provincial	
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

1. PORTADORES SOPORTES

TIPO	Nombre	Edad tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Mariana	65	Habitante		N/A



	Bozquez							
Individuos	Manuela Pinos Toro	61	Habitante	Calle Pichincha	San Miguel			
Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A			
Instituciones	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A			
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia					
Padres-hijos x			La procedencia de saberes culinarios ha venido de generación en generación, y continuara con la misma receta de siempre.					
Maestro- aprendiz								
Centro de capacitación								
Otro								
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión					
Padres- hijos x			La transmisión de los saberes culinarios de esta receta está siendo transmitida a sus hijos para no perder esta tradición.					
Maestro- aprendiz								
Centro de capacitación								
Otro								
2. VALORACION								
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD								
Los chigüiles son típicos en el carnaval de San Miguel, por la gran aceptabilidad de los turistas. En la provincia es el más representativo, no se puede hablar de carnaval sin pensar en los chigüiles, fomenta la identidad cultural y el sentido de pertenencia de las festividades								
SENSIBILIDAD AL CAMBIO								
	Alta	La receta de los chigüiles, es antigua lo cual es tradicional en Guaranda, la comunidad de San Miguel la adopto para sus festividades y formo parte de los platos típicos de la zona, y no se la puede cambiar.						
	Media							
X	Baja							
3. INTERLOCUTORES								
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD			
Mariana Bozquez		--	--	Femenino	65años			
4. ELEMENTOS RELACIONADOS								
CODIGO/ NOMBRE		Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito				
Chigüiles		Alimentación	Gastronomía	Comida festiva				
5. ANEXOS								
Textos		Fotografías	Videos	Audio				
		X						
6. DATOS DEL CONTROL								
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo								

Inventariado por: Mauro Llumiquinga
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga

Fuente: Mariana Bosques

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 24- 3: Receta de chigüiles

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>								
Nombre receta:	Chigiüiles							
Tipo:	Entrada	Tiempo preparación:	1h- 20 min					
Porciones :	1	Dificultad:	Difícil					
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo	
harina de maíz	Calentar	454	g	1,90	100	g	0,42	
manteca de cerdo	Ablandar	454	g	2,00	15	g	0,07	
cebolla blanca	Trozos	1000	g	2,00	10	g	0,02	
Achiote	-	250	ml	2,08	5	ml	0,04	
queso	Triturado	454	g	3,00	30	g	0,20	
sal	-	1000	g	1,00	4	g	0,00	
caldo de pollo	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	
Utensilios utilizados en la preparación		COSTO TOTAL					0,74	
batea, paila, cocina, olla tamalera, cuchara de palo		COSTO X PORCIÓN					0,74	
		ERROR 5 %					0,04	
		IVA 12 %					0,1	
		COSTO GERENCIA 20 %					0,15	
		P.V.P					1,0	
Preparación								
<div><div>1.</div><div>En una paila grande llevamos a cocinar el agua con la cebolla, sal y una cucharada de manteca. Cuando hierva, colocamos la harina y dejamos reposar unos minutos antes de mezclar.</div></div> <div><div>2.</div><div>Durante cinco minutos hacemos movimientos envolventes con la cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes. Bajamos la llama y seguimos mezclando la masa.</div></div> <div><div>3.</div><div>Para saber si está lista, verificamos si en el fondo se ha formado una costra. Cuando esté, agregamos la cantidad de manteca necesaria que le dé a la masa una textura consistente</div></div>								




para amasar con la mano.

4. Tomamos un poco de masa, formamos una bolita con un pequeño orificio y los rellenamos con abundante queso desmenuzado y mezclado con achiote.
5. Para darle la forma de guagua chigiül, colocamos la masa en la palma de la mano y con la otra la trabajamos hasta que adquiera forma cóncava.
6. Colocamos en la hoja, hacemos el doblez especial que consiste en poner medio de la hoja de maíz el chigiül y se hace un doblez. Se tuerce la hoja con cuidado y se envuelve como se hacía a los niños con la faja en antaño. La punta que resta se encaja a todo lo largo, debajo de los dobleces.
7. Una vez envueltos los llevamos a una vaporera por 45 minutos, servimos acompañado de una taza de café pasado.

Fuente: Mariana Bozquez

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 25- 3: Ficha de inventario N° 8. Tortilla de trigo

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 008 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Pablo	Urbana	Rural x
Localidad: San Pablo		
Coordenadas: latitud: -1.814095,		longitud: -79.0684804
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: tortilla de trigo		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Pablo	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía típica	
Breve reseña		
<p>La señora Gioconda Gómez dice que las tortillas son mejores para el desayuno, que le aporta al cuerpo la energía necesaria para las tareas del campo. Cecilia Salazar hace las tortillas de trigo ya varios años y no han dejado de buscarla para poder el mismo sabor de antaño.</p> <p>Historiadores y arqueólogos relatan que las primeras formas de trigo recolectadas por el hombre datan de alrededor de unos doce mil años. La evidencia arqueológica más antigua procede de Siria, Jordania, Turquía e Irak.</p>		
DESCRIPCIÓN:		




Ingredientes: Harina de trigo Manteca de chanco Sal Agua tibia Queso					
Preparación: 1. En un recipiente tamizamos la harina de trigo para retirar las impurezas, luego agregamos la sal, la manteca de cerdo. 2. Incorporamos el agua tibia de a poco sin dejar de amasar, hasta conseguir una masa suave. 3. Hacemos porciones la masa de aproximadamente unos 60 gramos, para luego agregar el queso con achiote dentro de la masa porcionada, las estiramos para que quede plana, la cocinamos en el tiesto de ambos lados. Usualmente se lo sirve con café pasado.					
Fecha o período			Detalle de la periodicidad		
	Anual		Es un alimento que lo encontramos durante todo el año, de domingo a domingo, en las mañanas y por las tardes.		
X	Continua				
	Ocasional				
	Otro				
Alcance			Detalle del alcance		
	Local		Las personas que consumen esta preparación son personas locales y uno que otro turista.		
X	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo o función de actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Gioconda Gómez	62	Habitante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Miguel
Individuos	Cecilia Salazar	48	Comerciante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Palo
Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	La procedencia se saberes culinarios han venido de generación en generación.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					

Transmisión del saber		Detalle de la transmisión		
Padres- hijos	x	Los padres se encargaron de enseñar a sus hijos los procesos adecuados para esta preparación.		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
Es el alimento que se consume generalmente para los desayunos, aporta un gran valor nutritivo, en este lugar son conocidas las tortillas su precio módico, su inigualable sabor.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
	Alta	El probabilidad de cambio son prácticamente escasas ya que esté alimento es muy apetecido por turistas y gente de la provincia a la que pertenece y a los vecinos de Los Ríos		
	Media			
X	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Gioconda Gómez	62	Habitante	Femenino	San Pablo
Cecilia Salazar	48	Comerciante	Femenino	San Pablo
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito	
Tortillas de trigo	Alimentación	Gastronomía	Platos típicos	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				
Fecha de registro: 28/07/2017				

Fuente: Cecilia Salazar

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 26- 3: Receta de tortilla de trigo

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad de Salud Pública</div><div>Escuela de Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	tortilla de trigo						
Tipo:	entrada	Tiempo preparación:	40 minutos				
Porciones :	8	Dificultad:	fácil				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
harina de trigo	-	454	g	1,90	454	g	1,90
manteca de cerdo	ablandar	454	g	2,00	250	g	1,10
Achiote	-	250	ml	2,08	50	ml	0,42
queso	triturado	454	g	3,00	200	g	1,32
sal	-	1000	g	1,00	30	g	0,03
agua	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL				4,77
Batea, cocina, olla, cuchara de palo, tiesto, tamiz, bolillo.			COSTO X PORCIÓN				0,59
			ERROR 5 %				0,02
			IVA 12 %				0,07
			COSTO GERENCIA 20 %				0,11
			P.V.P				0,79
Preparación							
<div><div>1.</div><div>En un recipiente tamizamos la harina de trigo para retirar las impurezas, luego agregamos la sal, la manteca de cerdo.</div></div> <div><div>2.</div><div>Incorporamos el agua tibia de a poco sin dejar de amasar, hasta conseguir una masa suave.</div></div> <div><div>3.</div><div>Hacemos porciones la masa de aproximadamente unos 60 gramos, para luego agregar el queso con achiote dentro de la masa porcionada, las estiramos para que quede plana, la cocinamos en el tiesto de ambos lados. Usualmente se lo sirve con café pasado.</div></div>							

Fuente: Cecilia Salazar

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 27- 3: Ficha de inventario N° 9. Morcilla de arroz

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR		INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 009 
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel		
Parroquia: Bilován		Urbana	Rural x	
Localidad: Las Guardias				
Coordenadas: latitud: -1.827140,		longitud: -79.146585		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
				
Descripción de la fotografía: morcilla de arroz				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación		Otra (s) Denominación (es)		
Las Guardias		N/A		
Grupo social		Lengua (s)		
Mestizo		Español		
Sub-ámbito		Detalle del Sub-ámbito		
Gastronómico		Gastronomía típica		
Breve reseña				
<p>La morcilla blanca o morcilla de arroz es una de las recetas de los platos fuertes en la gastronomía ecuatoriana, se lo sirve como el acompañante de cualquier otra comida típica. Don Jorge Albán comenta que la morcilla de las Guardias tiene un gusto a sal, que los años que va haciendo este plato a han hecho entender que se tiene que utilizar alimentos frescos porque al utilizar los alimentos guardados de gana se hace la morcilla.</p> <p>Hay que hacerla con cuidado y una vez hecha se la asa para que se acabe de cocinar todo el condumio y de ahí para gusto de Don Jorge es riquísima en el caldo de tripas y un buen ajicito</p>				

DESCRIPCIÓN:						
<p>Ingredientes:</p> <p>tripa de cerdo Col grande Arroz Manteca de chanco Comino Orégano huevos Limón y hierba buena Cebolla blanca Pimiento</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las tripas con abundante limón, sal y hierba buena 2. Picar finamente la col y luego cocinarla 3. Cocinar el arroz 4. Hacer un refrito con la manteca, cebolla, comino, picar en cubos muy pequeños el pimiento para incorporar al refrito 5. Batir las claras a punto nieve, luego añadimos las yemas al refrito. 6. A la preparación agregamos las claras y la col cocinada, el arroz y lo que obtuvimos del refrito. 7. Se mezcla todo y se va insertando en la tripa, finalizando se sellan ambos lados. 8. Hay que dejar cocinar por 45 minutos 9. Se la puede servir con fritada o con caldo de tripas. 						
Fecha o período		Detalle de la periodicidad				
	Anual	Esta preparación se la puede degustar durante todo el año				
X	Continua					
	Ocasional					
	Otro					
Alcance		Detalle del alcance				
	Local	Por ser originario de otro lugar se ha puede encontrar sin problemas en cualquier lugar del mundo, pero el sabor en Las Guardias es inconfundible.				
X	Provincial					
	Regional					
	Nacional					
	Internacional					
PORTADORES SOPORTES						
TIPO	Nombre	Edad tiempo actividad	o de	Cargo función actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Jorge Albán	72		Comerciante	Vía Guaranda-Babahoyo	Las Guardias
Individuos	Ernesto Oliverio Llanos	62		Comerciante	Vía Guaranda-Babahoyo	Las Guardias
Colectividades	Turistas	N/A		N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia			




Padres-hijos	X	Este conocimiento es la herencia cultural que nos dejaron los antiguos colonizadores, un patillo que ha trascendido por generaciones en el tiempo.		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
Transmisión del saber		Detalle de la transmisión		
Padres- hijos	X	La transmisión oral es el pilar fundamental para mantener la cultura gastronómica latente		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
Las personas que venden este esquicito platillo, han podido ser partícipes de la economía local y fomentar el turismo haciendo que cada vez más personas acuda a este lugar.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
	Alta	Enfrenta por la demanda de un mejor servicio que brinde las seguridades alimenticias que han interpuesto las entidades gubernamentales con el fin de estandarizar y mejorar los servicios alimenticios.		
	Media			
X	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Jorge Albán	Las Guardías	--	Masculino	72 años
Ernesto Oliverio Llanos	Vía Guaranda-Babahoyo	--	Vía Guaranda-Babahoyo	62 años
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito	
Morcilla de arroz	Alimentación	Gastronomía	Platos típicos	
Fritada	Alimentación	Gastronomía	Platos típicos	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				

Inventariado por: Mauro Llumiquinga
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga
Fecha de registro: 28/07/2017

Fuente: Ernesto Oliverio Llanos

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 28- 3: Receta de morcilla de arroz

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo</div><div>Facultad de Salud Pública</div><div>Escuela de Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	morcilla de arroz						
Tipo:	guarnición	Tiempo preparación:	1 hora, 30 minutos				
Porciones :	2	Dificultad:	Difícil				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
tripas de cerdo	Lavadas	454	g	5,00	250	g	2,75
arroz	cocción	454	g	0,60	454	g	0,60
col grande	Blanquear	454	g	0,50	200	g	0,22
manteca de cerdo	Ablandar	454	g	2,00	100	g	0,44
Huevos	punto nieve	2	Unid	0,30	1	Unid	0,15
cebolla blanca	repicado, refrito	1000	g	2,00	100	g	0,20
Achiote	refrito	250	ml	2,08	80	ml	0,67
sal	refrito	1000	g	1,00	40	g	0,04
Comino	-	454	g	1,00	30	g	0,07
Limón	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n
hierba buena	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL			5,14	
Embudo, molino, paila, cocina, cuchara de palo.			COSTO X PORCIÓN			2,6	
			ERROR 5 %			0,13	
			IVA 12 %			0,3	
			COSTO GERENCIA 20 %			0,51	
			P.V.P			3,5	
Preparación							
<div><div></div><div><div><div>1. Lavar las tripas con abundante limón, sal y menta</div><div>2. Picar finamente la col y luego cocinarla</div><div>3. Cocinar el arroz</div><div>4. Hacer un refrito con la manteca, cebolla, comino, picar en cubos muy pequeños el pimiento para incorporar al refrito.</div><div>5. Batir las claras a punto nieve, luego añadimos las yemas al refrito.</div><div>6. A la preparación agregamos la clara, la col cocinada, el arroz y lo que obtuvimos del</div></div></div></div>							

refrito.

7. Se mezcla todo y se va insertando en la tripa, finalizando se sellan ambos lados.
8. Hay que dejar cocinar por 45 minutos
9. Se la puede servir con fritada o con caldo de tripas.

Fuente: Ernesto Oliverio Llanos

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 29- 3: Ficha de inventario N° 10. Chicha de jora

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	<p>Código: 010</p> 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x	Rural
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: -1.710073, longitud: -79.040006		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>		
Descripción de la fotografía: chicha de jora		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Miguel de Bolívar	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional ocasional	
Breve reseña		
<p>La leyenda se le atribuye al descubrimiento del inca Túpac Yupanqui, cuando las lluvias habían azotado las bodegas en las que se almacenaba los granos de maíz y se fermentaban. Para evitar que este maíz desechado se ordenara que se distribuya en forma de mote, pero por sus características poco agradable tuvieron que deshacerse del maíz. La gente hambrienta empezó a buscar en la basura y consumió esta curiosa sustancia a tal grano de que embriago, ahí fue cuando descubrieron el nivel alcohólico del maíz fermentado. Para luego convertirse en una bebida de la nobleza. (Sánchez , 2015)</p> <p>Para María Clemencia Aguilar no hay nada más refrescante que un buen vaso de chicha después de un largo día trabajando, que la chicha no se hace todo un siempre, verdad es, que lo consumían nuestros ancestros por eso es una bebida de nobles, su abuelita dejaba reposar mucho más tiempo el maíz para que se fermente el grano. Antes se usaba la hoja de muzanseta,</p>		

hoy ya casi no se la usa.					
DESCRIPCIÓN:					
Ingredientes: Maíz blanco Hierbas dulces hierba luisa, hoja de naranja, arrayan, cascara de piña. Panela Naranjilla Especias dulces (pimienta dulce, clavo de olor, canela, hishpingo) Hoja de plátano Canela					
Preparación:					
<div>1. Se procede a pre cocinar el maíz blanco, lo escurrimos para envolverlo en la hoja de plátano, reposar por ocho días.</div> <div>2. Pasado los ocho días muestra germinaciones, se lo destapa para dejarlo secar un día máximo para poder pasarlo por el molino hasta que se haga una harina teniendo en cuenta que no tiene que ser muy fina.</div> <div>3. Tamizado el maíz jora, usamos el afrecho y la harina resultante elaboramos el masato que es; mezclar agua con el afrecho y la harina para obtener una colada, se puede agregar los aromatizantes para concentrar los sabores, dejar reposar un día para enfriarlo y poder mezclarlo.</div> <div>4. Hervir una olla de agua para realizar la infusión con hoja de naranja, arrayan, hishpingo, canela, hierba luisa, clavo de olor, cascara de piña y la naranjilla, agregamos suficiente panela para obtener el dulce que queremos.</div> <div>5. Una vez frio el masato y la infusión podemos mezclarlos para obtener la chicha de jora.</div> <div>6. Se lo deja reposar en un pondo de barro, se puede enterrar para que se fermente y tenga un sabor más fuerte.</div>					
Herramientas		Batea, molino, pondo de barro, cuchara mama, fogón de leña.			
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	La chicha se elabora generalmente para el carnaval, por eso la importancia que tiene en las festividades			
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	La provincia realiza la chicha con ciertas variaciones, por las festividades, sin embargo la chicha de jora se ve identificada con la comunidad del cantón.			
X	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo o función de actividad	Dirección	Localidad
Individuos	María Clemencia Aguilar	69	Habitante	Vía Guaranda	San Miguel
Individuos	Zoila Rosa Quinatoa	71	Habitante	Vía Guaranda	San Miguel
Individuos	Narcisa	53	Habitante	Centro de la	San Miguel




	Nina			ciudad	
Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			La chicha de jora es una bebida ancestral que ha estado presente en ceremonias, hoy en día es un icono en las festividades de la localidad		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos x			La transmisión oral es el pilar fundamental para mantener la cultura gastronómica latente		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
La chicha identifica a los pobladores, sus tradiciones, el recordar cómo se recibe a la gente en las fiestas. Es una bebida característica en el cantón, por ese motivo la defienden con suya, una bebida natural que refresca en las mingas, las cosechas también.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	En cierta manera enfrenta al cambio de generaciones que han sido invadidos por la globalización, la ingesta sus bebidas con aditivos, energizantes que afecta a la salud de las personas.			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
María Clemencia Aguilar		Vía Guaranda	--	Femenino	69 años
Zoila Rosa Quinatoa		Vía Guaranda	--	Femenino	71 años
Narcisa Nina		Centro de la ciudad		Femenino	53 años
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Chicha de jora	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		

	X		
DATOS DEL CONTROL			
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo			
Inventariado por: Mauro Llumiquinga			
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor			
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga			
Fecha de registro: 28/07/2017			

Fuente: María Clemencia Aguilar

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 30- 3: Receta de chicha de jora

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo</div><div>Facultad de Salud Pública</div><div>Escuela de Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	chicha de jora						
Tipo:	Bebida	Tiempo preparación:	3 horas				
Porciones :	15	Dificultad:	Medio				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Maíz blanco	Remojada	454	g	2,00	454	g	2,00
hierba luisa	ebullición	150	g	0,50	150	g	0,50
hoja de naranja	ebullición	150	g	0,50	150	g	0,50
Arrayan	ebullición	150	g	0,50	150	Unid	0,50
Panela	ebullición	1000	g	2,00	500	g	1,00
Naranjilla	Infusión	454	g	1,50	150	g	0,50
pimienta dulce	ebullición	100	g	0,50	10	g	0,05
clavo de olor	ebullición	100	g	0,50	15	g	0,08
canela	ebullición	100	g	0,50	15	G	0,08
hishpingo	ebullición	15	Unid	0,50	15	G	0,50
agua	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	
Utensilios utilizados en la preparación				COSTO TOTAL			5,71
Batea, molino, pondo de barro, cuchara mama, fogón de leña.				COSTO X PORCIÓN			0,38
				ERROR 5 %			0,02
				IVA 12 %			0,04
				COSTO GERENCIA 20 %			0,07
				P.V.P			0,51
Preparación							
<div><div>1.</div><div>Se procede a pre cocinar el maíz blanco, lo escurrimos para envolverlo en la hoja de plátano, reposar por ocho días.</div></div> <div><div>2.</div><div>Pasado los ocho días muestra germinaciones, se lo destapa para dejarlo secar un día máximo para poder pasarlo por el molino hasta que se haga una harina teniendo en cuenta que no tiene que ser muy fina.</div></div> <div><div>3.</div><div>Tamizado el maíz jora, usamos el afrecho y la harina resultante elaboramos el masato que es; mezclar agua con el afrecho y la harina para obtener una colada, se puede agregar los aromatizantes para concentrar los sabores, dejar reposar un día para enfriarlo</div></div>							

y poder mezclarlo.

4. Hervir una olla de agua para realizar la infusión con hoja de naranja, arrayan, hishpingo, canela, hierba luisa, clavo de olor, cascara de piña y la naranjilla, agregamos suficiente panela para obtener el dulce que queremos.
5. Una vez frio el masato y la infusión podemos mezclarlos para obtener la chicha de jora.
6. Se lo deja reposar en un pondo de barro, se puede enterrar para que se fermente y tenga un sabor más fuerte.

Fuente: María Clemencia Aguilar

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 31- 3: Ficha de inventario N° 11. Dulce de calabazo

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 011 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x	Rural
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: -1.814095, longitud: -79.0684804		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Dulce de calabazo		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Miguel de Bolívar	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía típica ocasional	
Breve reseña		
<p>En gran parte la calabaza que se consume a nivel mundial tiene como punto de partida Centroamérica, estas pertenecen al grupo de la cucurbita. De hecho se trata de la primera planta que se cultivó en Mesoamérica, la fecha más antigua que se conoce es de aproximadamente de unos 10000 años de antigüedad. Desde aquel entonces la calabaza se ha convertido en un alimento principal de los pueblos indígenas en Latinoamérica, es una planta que no solo es aprovechado el futo, las flores, sino también el tallo. Desde la conquista española se dispersó</p>		

por todo el mundo convirtiéndose en un alimento predilecto. Las señoras Karen Lema y Florentina Vásquez recuerdan su niñez ir al terreno y buscar cualquier calabazo que aparezca con tal de hacerlo dulce, tocarlo, sentirlo y saber que estaba en el punto preciso para cocinarlo, era todo una tradición, saber que estaba cerca el carnaval que iban a discutir quien hace el mejor calabazo, cada quien tiene uno que otro secreto que lo hace diferente. Se usaba pailas de bronce grandes para cocinar las calabazas que se servía para toda la familia.

DESCRIPCIÓN:

Ingredientes:

Calabazo

Panela

Clavo de olor

Canela

Chamburo

Cedrón

Pimienta dulce

Preparación:

1. Desaguar los chamburos una noche antes.
2. Pelar el calabazo y cortarlo en cubos y después agregarle los chamburos y dejamos cocinar al menos cuatro horas, hay que cernir el calabazo al final de este paso.
3. Colocamos la pimienta dulce, cedrón, clavo de olor, canela junto con la panela y mecemos constantemente para que no se pegue en el fondo de la paila.
4. Enfriamos el dulce para servir con pan.

Nota importante: en algunas familias se agrega la remolacha para darle un color más oscuro al dulce de calabazo.

Herramientas	Paila de bronce, paila de acero, cuchillos, cuchara mama, fogón de leña.
--------------	--

Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	Es característico de las festividades, esto se lo puede apreciar en el carnaval y ocasionalmente en el tiempo de cosecha del maíz.			
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	En la provincia se conoce que el dulce de calabazo lo encuentran en San Miguel en el carnaval, los turistas lo degustan esperando regresar el próximo año.			
X	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo	Cargo o función	Dirección	Localidad




		actividad	actividad		
Individuos	María Natividad Yáñez Arteaga	66	Habitante	Barrio América	San Miguel
Individuos	Mariana de Jesús Vargas Gaibor	64	Habitante	Centro de la ciudad	San Miguel
Individuos	Karen Sofía Lema Larrea	59	Habitante	Centro de la ciudad	San Miguel
Individuos	Florentina Vázquez	60	Habitante	Barrio América	San Miguel
Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X	El conocimiento que ha luchado por perdurar, se lo ha transmitido de generación en generación como parte de la herencia cultural		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos		x	Se lo ha transmitido en dos partes una la oral indicando las porciones y la otra en la práctica aprendiendo en los fogones		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Este alimento es el partícipe de las fiestas de carnaval, muestra que hay delicias dulces que evoca a la niñez, hay personas que lo comercializan por la temporada y parte del menú de carnaval.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	El carnaval va tomando fuerza como una fiesta nacional, más su gastronomía no se la ha valorado como se amerita en las fiestas.			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
María Natividad Yáñez Arteaga		Barrio América		Femenino	66

Mariana de Jesús Vargas Gaibor	Centro de la ciudad		Femenino	64
Karen Sofía Lema Larrea	Centro de la ciudad		Femenino	59
Florentina Vázquez	Barrio América		Femenino	60
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Dulce de calabazo	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				
Fecha de registro: 28/07/2017				

Fuente: Florentina Vázquez, María Natividad Yáñez Arteaga.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 32- 3: Receta de dulce de calabazo

		Escuela Superior Politécnica De Chimborazo Facultad De Salud Pública Escuela De Gastronomía Receta Estándar					
Nombre receta:	dulce de calabazo						
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación:	3 días				
Porciones :	10	Dificultad:	Medio				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
calabazo maduro	pelado, remojada	454	g	2,00	454	g	2,00
panela	Remojada	454	g	1,50	200	g	0,66
clavo de olor	ebullición	100	g	0,50	5	g	0,03
canela	ebullición	100	g	0,50	15	g	0,08
chamburo	ebullición, remojo, cuartos	454	g	0,50	150	g	0,17
cedrón	ebullición	100	g	0,50	100	g	0,50
pimienta dulce	ebullición	100	g	0,50	15	g	0,08
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL			3,50	
Batea, paila, pondo de barro, cuchara mama, fogón de leña.			COSTO X PORCIÓN			0,4	
			ERROR 5 %			0,02	
			IVA 12 %			0,0	
			COSTO GERENCIA 20 %			0,07	
			P.V.P			0,5	
Preparación							
<div><div>1.</div><div>Desaguar los chamburos una noche antes.</div></div> <div><div>2.</div><div>Pelar el calabazo y cortarlo en cubos y después agregarle los chamburos y dejamos cocinar al menos cuatro horas, hay que cernir el calabazo al final de este paso.</div></div> <div><div>3.</div><div>Colocamos las especias junto con la panela y mecemos constantemente para que no se pegue en el fondo de la paila.</div></div> <div><div>4.</div><div>Enfriamos el dulce para servir con pan.</div></div>							

Fuente: Florentina Vázquez, María Natividad Yáñez Arteaga.

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 33- 3: Ficha de inventario N° 12. Ponche de haba

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código:  012
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x	Rural
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: -1.814095, longitud: -79.0684804		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Ponche de haba		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Miguel de Bolívar	San Sebastián	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña		
<p>El ponche es de esas bebidas a las que se le atribuye algún valor nutricional, esta bebida caliente por ejemplo es ideal para las mujeres en estado de gestación o para las madres lactantes por aquellos componentes como la vitamina A y B1, minerales como fosforo, potasio, calcio. Todos los necesitan en el organismo. Olga Paredes recomienda que el</p>		

poche se lo sirva en el desayuno porque por las noches cae pesado al estómago.					
DESCRIPCIÓN:					
<p>Ingredientes:</p> <p>Habas</p> <p>Huevos</p> <p>Leche</p> <p>Panela</p> <p>Canela</p> <p>Clavo de olor</p> <p>Pimienta dulce</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar las habas en el tiesto. 2. Una vez tostadas se las agrega agua para que hierva por unos 30 minutos. 3. En un bowl batimos las yemas hasta que cambie de color, lentamente agregamos el azúcar, hasta que cambie la consistencia. 4. En una olla mezclamos la leche, clavo de olor, canela, calentar la leche sin que llegue al punto de ebullición. Vertimos las yemas batidas y mecemos hasta que cambie de consistencia, es muy importante que no rompa ebullición. 5. Batimos suavemente con la tuza del maíz para que no se corte ni se pegue en el fondo. 6. Agregamos panela para endulzar la preparación. Servimos caliente. 					
Herramientas	Ollas de metal, tiesto de barro, fogón de leña, Molinillo.				
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	Esta preparación no es de todos los días, las familias la realizaban para celebrar algún motivo en especial, o para mujeres parturientas			
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	En el cantón se conoce que el ponche de habas es una bebida para calmar los fríos que hace, es una preparación que ya solo la elabora en casa.			
X	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Olga Paredes	47	Habitante	San Sebastián	San Miguel




Individuos	María Consolación Gutiérrez Poaquiza	81	Habitante	San Sebastián	San Miguel
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			El conocimiento se lo transmite a otras generaciones para que se puedan nutrir de la manera correcta.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos x			La transmisión es de manera vivencial la preparación del ponche en presencia de quienes en algún momento formaran una familia.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
La bebida debe tener la importancia necesaria así como las demás preparaciones la tienen. El haba tiene importancia si pero por el cultivo que se realiza en la localidad y que de ella parten las habas tasno. Por eso el haba es un alimento de consumo casi diario.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
X	Alta	El consumo de alimentos foráneos ha provocado que cada vez más personas pierdan interés por esta preparación. Las nuevas generaciones pierden los rasgos gastronómicos al desplazarse de la comunidad a las grandes ciudades.			
	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Olga Paredes		San Sebastián	---	Femenino	47
María Consolación Gutiérrez Poaquiza		San Sebastián	---	Femenino	81
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Ponche de haba	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	X				

DATOS DEL CONTROL
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Inventariado por: Mauro Llumiquinga
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga
Fecha de registro: 28/07/2017

Fuente: María Consolación Gutiérrez Poaquiza

Elaborado por: Mauro Llumiquinga




Tabla N° 34- 3: Receta de ponche de haba

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:		Ponche de haba					
Tipo:	Bebida	Tiempo preparación:	45 min				
Porciones :	8	Dificultad:	media				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Haba	tostar, hervir	454	g	2,00	454	g	2,00
Huevos	batir, hervir	1	unid	0,15	5	unid	0,75
Leche	Ebullición	1000	ml	0,85	800	g	0,68
panela	Disolver	454	g	1,50	100	g	0,33
canela	Condimentar	100	g	0,50	100	g	0,50
clavo de olor	Condimentar	100	g	0,50	100	g	0,50
agua	Ebullición	454	ml	1,00	800	ml	1,76
pimienta dulce	Condimentar	100	g	0,50	5	g	0,02
Utensilios utilizados en la preparación		COSTO TOTAL				4,78	
Olla de barro, cocina de leña, cuchara de madera,		COSTO X PORCIÓN				0,6	
		ERROR 5 %				0,03	
		IVA 12 %				0,1	
		COSTO GERENCIA 20 %				0,13	
		P.V.P				0,86	
Preparación							
<div><div>1. Tostar las habas en el tiesto.</div><div>2. Una vez tostadas se las agrega agua para que hierva por unos 30 minutos.</div><div>3. En un bowl batimos las yemas hasta que cambie de color, lentamente agregamos el azúcar, hasta que cambie la consistencia,</div><div>4. En una olla mezclamos la leche, clavo de olor, canela, calentar la leche sin que llegue al punto de ebullición. Vertimos las yemas batidas y mecemos hasta que cambie de consistencia, es muy importante que no rompa ebullición.</div><div>5. Batimos suavemente con la tuza del maíz para que no se corte ni se pegue en el fondo.</div><div>6. Agregamos panela para endulzar la preparación. Servimos caliente.</div></div>							

Fuente: María Consolación Gutiérrez Poaquiza

Elaborado por: Mauro Llumiquirega

Tabla N° 35- 3: Ficha de inventario N° 13. Caucamote

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	<p>Código: 013</p> 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x	Rural
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: -1.708102,		longitud: -79.045170
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Caucamote		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Miguel de Bolívar	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña		
<p>Como relata la señora Mayra Velazco el Caucamote es una tradición desde siempre, que el Caucamote es un maíz a medio cocer y que son los platos más apetecidos por el san migueleño, los ingredientes no cambian, lo que va cambiando es la utilización de otros instrumentos como las ollas y las cocinas. María recuerda que era mal visto quien se refería como Caucamote porque los apodaban de esa manera despectiva.</p>		
DESCRIPCIÓN:		




Ingredientes: Maíz blanco Limón Ceniza Preparación: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el maíz blanco muy bien con el limón, la ceniza y cal, para obtener un maíz semi pelado 2. Se cocina con abundante agua, el tiempo de cocción dependerá de la porción de maíz que se cocinara. Ejemplo: 1hora, 30 minutos por cada libra 3. Se lo tamiza semi duro después del tiempo establecido, puesto que es la característica del kaukamote 					
Herramientas		Ollas de metal, fogón de leña, agechador, cuchara mama.			
Fecha o período			Detalle de la periodicidad		
	Anual		Este alimento es muy apetecido por la comunidad entera, puesto que lo han probado desde pequeños. El maíz es un producto de cultivo continuo en la localidad lo tienen al alcance de su cocina.		
X	Continua				
	Ocasional				
	Otro				
Alcance			Detalle del alcance		
X	Local		El aprovechamiento es local pues fue un modo de alimentarse de siempre, por eso a ellos los apodan como Caukamote.		
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Mayra Velazco	60	Comerciante	Mercado de San Miguel	San Miguel
Individuos	María Consolación Gutiérrez Poaquiza	52	Habitante	San Miguel	San Miguel
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			Un alimento que ha acompañado la vida de los primeros habitantes del cantón.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos X			Es transmitido de manera directa, las abuelas		

Maestro- aprendiz	lo cocinan para las familias, es ahí donde se aprendiendo tan aclamada tradición.			
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
Es un alimento característico de san miguel, es el rasgo más importante del cantón ya que en su alimentación no podía faltar un plato de mote para las jornadas laborales, festividades importantes como el carnaval.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
	Alta	Mientras sea un alimento con esas cualidades es poco probable que este pueda desaparecer, más sin embargo el desarrollo social podría ocasionar limitaciones para seguir con la tradición.		
X	Media			
	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Mayra Velazco	Mercado de San Miguel	---	Femenino	60
María Consolación Gutiérrez Poaquiza	San Miguel	---	Femenino	52
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Mote	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				
Fecha de registro: 28/07/2017				

Fuente: María Consolación Gutiérrez Poaquiza

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 36- 3: Receta de Caucamote

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:		Caucamote					
Tipo:	Plato fuerte	Tiempo preparación:	1 hora, 30 min				
Porciones :		5	Dificultad:		Medio		
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Mote	remojado	454	g	3,00	454	g	3,00
limón	lavado	454	g	1,00	5	g	0,01
ceniza	lavado	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL			3,01	
Ollas, cuchara mama, tamiz, fogón de leña.			COSTO X PORCIÓN			0,60	
			ERROR 5%			0,03	
			IVA 12 %			0,07	
			COSTO GERENCIA 20 %			0,12	
						P.V.P	
Preparación							
<div><div>1.</div><div>Lavar el maíz blanco muy bien con el limón, la ceniza y cal, para obtener un maíz semi pelado</div></div> <div><div>2.</div><div>Se cocina con abundante agua, el tiempo de cocción dependerá de la porción de maíz que se cocinara. Ejemplo: 1 hora, 30 minutos por cada libra</div></div> <div><div>3.</div><div>Se lo tamiza semi duro después del tiempo establecido, puesto que es la característica del kaukamote</div></div>							

Fuente: María Consolación Gutiérrez Poaquiza

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 37- 3: Ficha de inventario N° 14. Tortilla de maíz

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 014 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Pablo	Urbana	Rural x
Localidad: San Pablo		
Coordenadas: latitud: -1.813935,		longitud: -79. 068346
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: tortilla de maíz		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Pablo de Atenas	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña		
<p>El maíz ha sido venerado como alimento de dioses, los mayas aseguraban que eras hechos del maíz, durante el periodo de colonización, los hombres enviados a explorar el nuevo mundo se encontraron con un pueblo que sembraba un grano llamado maíz, en la parroquia es uno de los productos mayormente producidos. Graciela Mora heredo la tradición de hacer tortillas de maíz en el paradero que se encuentra a la entrada de San Pablo de Atenas, el local estará más de unos 20 años y siempre la gente para a desayunar las tortillas que tienen un toque secreto asegura, no se parten porque el truco es hacerla con la harina calentada (tostar el maíz antes de molerla)</p>		

DESCRIPCIÓN:					
<p>Ingredientes:</p> <p>Harina de maíz</p> <p>Manteca de cerdo</p> <p>Agua caliente</p> <p>Huevos</p> <p>Queso</p> <p>Sal</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Procedemos a calentar una paila con agua, y mezclamos con harina para que se precocine, agregamos la manteca de cerdo. 2. Temperar la masa y agregar los huevos batidos para poder amasar. 3. Mientras la masa reposa desmenuzamos el queso y agregamos el achiote para darle color, si hace falta rectificamos el sabor con un poco de sal. 4. Procedemos a dividir la masa en porciones de 50 gr aproximadamente. 5. Le agregamos el queso dentro de las porciones estiramos un poco y las asamos en el tiesto. Las envolvemos en una tela para que se mantenga caliente. Es un aperitivo ideal para acompañarlo con café. 					
Herramientas		Ollas de metal, fogón de leña, tiesto, cuchara.			
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	Este alimento es muy apetecido por la comunidad entera, puesto que lo han probado desde pequeños. El maíz es un producto de cultivo continuo en la localidad lo tienen al alcance de su cocina.			
X	Continua				
	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
X	Local	La tortilla de maíz es un aperitivo que se sirve acompañado de una taza de café, la localidad sabe que este ha acompañado a los hogares.			
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo o función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Olga Paredes	53	Comerciante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Pablo de Atenas
Individuos	Martha Baños	63	Habitante	San Pablo de Atenas	San Pablo de Atenas




Individuos	Antonieta León Espinoza	77	Habitante	San Pablo de Atenas	San Pablo de Atenas
Colectividades	Turistas	N/A	N/A	N/A	N/A
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			Esta es una tradición adquirida por el extenso transcurrir del tiempo, el aprovechamiento de los recursos, la manera de hacerlas, todos esos secretos que envuelve la tortilla son producto de las generaciones que entregaron el saber.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos x			La práctica constante es el elemento clave para que la receta siga siendo la misma, las recetas que son transmitidas de forma oral, esa vieja costumbre de conversarlas para que otros la hagan es el medio en el que perdura el saber.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Para San pablo las tortillas son el atractivo de paso que se lo encuentra en la avenida, probarlas es solo el aperitivo para seguir degustando la demás comida, genera ingresos en los establecimientos que venden dicho plato.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	Esta preparación forma parte de la tradición local, no se cree que vaya a sufrir cambio alguno, pero si enfrenta el desarrollo de nuevas tendencias culinarias por eso hay que precautelar la cultura gastronómica de la misma.			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Olga Paredes			---	Femenino	53
Martha Baños			---	Femenino	63
Antonieta León Espinoza				Femenino	77
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Maíz	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	X				

DATOS DEL CONTROL
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Inventariado por: Mauro Llumiquinga
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga
Fecha de registro: 28/07/2017

Fuente: Olga Paredes

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 38- 3: Receta tortilla de maíz

<div></div> <div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo Facultad De Salud Pública Escuela De Gastronomía Receta Estándar</div> <div></div>							
Nombre receta:		tortilla de maíz					
Tipo:	entrante	Tiempo preparaci ón:	45 minutos				
Porciones :	5	Dificultad :	Medio				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
harina de maíz	Cocción	454	g	1,50	454	g	1,50
Manteca	clarificado	454	g	2,00	250	g	1,10
Huevo	Cocción	1	unid	0,15	2	Unid	0,30
Queso	Rallado	454	g	1,50	110	g	0,37
agua	ebullición	c/n	ml	c/n			
Sal	rectificar	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	
Utensilios utilizados en la preparación				COSTO TOTAL			3,27
Ollas, cuchara de madera, tiesto tamiz, fogón de leña o cocina.				COSTO X PORCIÓN			0,65
				ERROR 5%			0,03
				IVA 12 %			0,08
				COSTO GERENCIA 20 %			0,13
				P.V.P			0,89
Preparación							
<div><div></div><div><div>1.</div><div>Procedemos a calentar una paila con agua, y mezclamos con harina para que se precocine, agregamos la manteca de cerdo.</div></div><div><div>2.</div><div>Temperar la masa y agregar los huevos batidos para poder amasar.</div></div><div><div>3.</div><div>Mientras la masa reposa desmenuzamos el queso y agregamos el achiote para darle color, si hace falta rectificamos el sabor con un poco de sal.</div></div><div><div>4.</div><div>Procedemos a dividir la masa en porciones de 50 gr aproximadamente.</div></div><div><div>5.</div><div>Le agregamos el queso dentro de las porciones estiramos un poco y las asamos en el tiesto. Las envolvemos en una tela para que se mantenga caliente. Es un aperitivo ideal para acompañarlo con café.</div></div></div>							

Fuente: Olga Paredes

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 39- 3: Ficha de inventario N° 15. Mazamorra de fréjol y verde. Puspus.

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 015 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Vicente	Urbana	Rural x
Localidad: San Vicente		
Coordenadas: latitud: -1,716909		longitud: -79,020142
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Mazamorra de fréjol y verde. (Puspus)		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Jacinto	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña		




Para Aida Gómez el Puspup (Mazamorra de frejol y verde.). Representa el final de la cosecha es el final de la cosecha del maíz, porque se lo prepara para servirlo después de chancar el maíz, acompañarlo de una chicha de jora tierna para calmar la sed. Se originó en américa latina con dos orígenes geográficos como son: Mesoamérica los Andes. En México y América del sur se domestico de manera independiente hace aproximadamente 8000 años.					
DESCRIPCIÓN:					
Ingredientes: Fréjol Plátano verde Col Papa Ajo Cebolla Cilantro					
Preparación: <div>1. En un tiesto calentamos el frejol para que la cascara pueda eliminarse.</div> <div>2. Molemos a mano en el molino.</div> <div>3. Se lo avienta en la batea para eliminar impurezas.</div> <div>4. Se cocina la tansca del frejol hasta que este suave.</div> <div>5. Se agrega el verde en cubos pequeños, la col picada, las papas y todo esto se bate con ajo machacado en un mortero.</div> <div>6. Se la tiene que mecer todo el tiempo para que no se pegue en el asiento</div>					
Herramientas		Ollas de metal, fogón de leña, tiesto, batea, olla de barro			
Fecha o período			Detalle de la periodicidad		
		Anual		El frejol se lo tiene todo el año, es una preparación tradicional que está comprendida por el tiempo de cosecha.	
		Continua			
X		Ocasional			
		Otro			
Alcance			Detalle del alcance		
X		Local		La práctica constante es el elemento clave para que la receta mantenga rasgos característicos, se lo consume netamente en la localidad y es muy poca la gente de fuera la que conoce esta preparación	
		Provincial			
		Regional			
		Nacional			
		Internacional			
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Aida Gómez	62	Habitante	San Vicente	San Vicente
Individuos	Rosa Barragán	81	Habitante-	San Vicente	San Vicente
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			La procedencia de este saber se lo da ya que las madres encargadas de la alimentación realizaban combinación con los productos de la costa		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					

Otro				
Transmisión del saber		Detalle de la transmisión		
Padres- hijos	x	La transmisión en la producción de alimentos está fundamentada en forma oral.		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
Es una preparación que identifica al tiempo de cosecha, demostrar que puede existir una alimentación sana sin la necesidad de tanto transgénico.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
X	Alta	El desarrollo inusitado de la población y la necesidad de mejorar su vida económica ha provocado que el conocimiento tenga que irse extinguiendo.		
	Media			
	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Aida Gómez	San Vicente		Femenino	62
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Puspup	Alimenticio	Gastronómico	Platos tradicionales	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				
Fecha de registro: 28/07/2017				

Fuente: Aida Gómez

Elaborado por: Mauro Llumiquinga




Tabla N° 40- 3: Receta de la mazamorra de fréjol y verde. Puspus.

		Escuela Superior Politécnica De Chimborazo Facultad De Salud Pública Escuela De Gastronomía Receta Estándar					
Nombre receta:			Puspus				
Tipo:	Fuerte	Tiempo preparación:	1 hora 30 min				
Porciones :	5	Dificultad:	Alta				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Fréjol	tostar, moler	454	g	3,00	1000	g	6,61
plátano verde	Cubos	454	g	1,00	250	g	0,55
Col	Chifonada	1000	g	2,00	200	g	0,40
Papa	Cubos	454	g	0,50	200	g	0,22
Ajo	batallado, refrito	454	g	2,00	150	g	0,66
cebolla blanca	Brunoise, refrito	1000	g	2,00	150	g	0,30
cilantro	batallado, refrito	300	g	1,00	100	g	0,33
Sal	condimentar	c/n	c/n	c/n	c/n	g	
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL				9,07
ollas de barro, cuchara de madera, tiesto, tamiz, fogón de leña o cocina, molino, cuchillo			COSTO X PORCIÓN				1,81
			ERROR 5%				0,09
			IVA 12 %				0,22
			COSTO GERENCIA 20 %				0,36
			P.V.P				2,49
Preparación							
<ol style="list-style-type: none">1. En un tiesto calentamos el fréjol para que la cascara pueda eliminarse.2. Molemos a mano en el molino.3. Se lo avienta en la batea para eliminar impurezas.4. Se cocina la tansca del frejol hasta que este suave.5. Se agrega el verde en cubos pequeños, la col picada, las papas y todo esto se bate con ajo machacado en un mortero previamente.6. Se la tiene que mecer todo el tiempo para que no se pegue en el fondo.							

Fuente: Aida Gómez

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 41- 3: Ficha de inventario N° 16. Sango de maíz

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 016 		
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel		
Parroquia: Regulo de Mora	Urbana	Rural x		
Localidad: Regulo de Mora				
Coordenadas: latitud: -1,878551		longitud: -79,187932		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
				
Descripción de la fotografía: Sango de maíz				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación	Otra (s) Denominación (es)			
Regulo de Mora	N/A			
Grupo social	Lengua (s)			
Mestizo	Español			
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito			
Gastronómico	Gastronomía tradicional			
Breve reseña				
<p>El sango de maíz es un platillo que relaciona a la gente de la costa con los de la sierra. Ana María Cargua Cortez compra el verde que llega de la costa, porque para ella es más rico del que se produce en la parroquia.</p> <p>El maíz es libre de gluten, rico en fibra y carbohidratos. La fibra mejora el tránsito intestinal, mientras que de los carbohidratos aportan energía.</p>				




DESCRIPCIÓN:					
Ingredientes: Harina de maíz Quesillo Cilantro Yuca Cebolla blanca Achiote Manteca de chanco					
Preparación: <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamos la manteca con el achiote. Para darle color a la mezcla. 2. Hacemos el refrito con la cebolla, manteca, ajo, cilantro agregamos sal y agua. 3. Cuando el agua hierbe vamos poniendo la harina de a poco, mezclamos constantemente hasta que la mezcla vaya desprendiéndose de la olla. 4. Agregue el quesillo, y sirva con yucas cocinadas. 					
Herramientas	Ollas de metal, cocina, cucharones.				
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	La preparación no es frecuente, algunos la preparan para los matrimonios, otros cuando hay maíz para tostar.			
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	Es una preparación que solo se la conoce en la localidad, más sin embargo hay variaciones en el litoral ecuatoriano.			
	Provincial				
X	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Ana María Cargua Cortez	75	Habitante	Regulo de mora	Regulo de mora
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			El conocimiento se lo transmite a otras generaciones para que finalidad de mantener la nutrición correcta		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos x			La transmisión oral también formo un gran vínculo con la vivencia propia de cada habitante		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					

Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Es una preparación que hace referencia a la relación con la gente de la costa por los ingredientes que se mezclan.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	Al estar alejado de cabecera cantonal no se la puede identificar como preparación perteneciente a San Miguel. Se mezcla con las tradicionales de la costa ecuatoriana y con esto puede ser más identificada como perteneciente al litoral.			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Ana María Cargua		Regulo de mora		femenino	75
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Sango de maíz	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	X				
DATOS DEL CONTROL					
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo					
Inventariado por: Mauro Llumiquinga					
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor					
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga					
Fecha de registro: 28/07/2017					

Fuente: Ana María Cargua Cortez

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 42- 3: Receta sango de maíz

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	Sango de maíz						
Tipo:	Fuete	Tiempo preparación:	1 hora 15 minutos				
Porciones :	5	Dificultad:	Alta				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
harina de maíz	Hervido	454	g	1,50	800	g	2,64
Quesillo	rallado	454	g	2,00	500	g	2,20
cilantro	Refrito	300	g	0,50	200	g	0,33
Yuca	cubos grandes, ebullición	454	g	2,00	200	g	0,88
cebolla blanca	refrito, Brunoise	1000	g	2,00	200	g	0,40
Achiote	Refrito	454	g	2,08	150	g	0,69
Ajo	refrito, Brunoise	454	g	2,00	200	g	0,88
manteca de cerdo	clarificar, refrito	454	g	1,50	100	g	0,33
Sal	condimentar	c/n	c/n	c/n	c/n	c/n	
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL				7,48
ollas de barro, cuchara de madera, tamiz, fogón de leña o cocina, cuchillo			COSTO X PORCIÓN				1,50
			ERROR 5%				0,07
			IVA 12 %				0,18
			COSTO GERENCIA 20 %				0,30
			P.V.P				2,05
Preparación							
<div><div>1.</div><div>Calentamos la manteca con el achiote. Para darle color a la mezcla.</div></div> <div><div>2.</div><div>Hacemos el refrito con la cebolla, manteca, ajo, cilantro agregamos sal y agua.</div></div> <div><div>3.</div><div>Cuando el agua hierbe vamos poniendo la harina de a poco, mezclamos constantemente hasta que la mezcla vaya desprendiéndose de la olla.</div></div> <div><div>4.</div><div>Agregue el quesillo, y sirva con yucas cocinadas.</div></div>							

Fuente: Ana María Cargua Cortez
Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 43- 3: Ficha de inventario N° 17. Pan de maíz

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	<p>Código: 017</p> 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Pablo	Urbana	Rural x
Localidad: San Pablo		
Coordenadas: latitud: -1,817246		longitud: - 79, 067095
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Pan de maíz		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Pablo	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña		
<p>A breves rasgos el pan se lo considera como el primer alimento del día, en el periodo IV egipcio consolidaron las técnicas de panificación, creando los primeros hornos. Desenterrándose hornos con más de 4000 años de antigüedad estos las cercanías de lo que fue Babilonia. (Fernandez Carretero, 2017)</p>		
DESCRIPCIÓN:		

<p>Ingredientes:</p> <p>Harina de maíz</p> <p>Harina de trigo</p> <p>Levadura fresca</p> <p>Sal</p> <p>Azúcar</p> <p>Huevos</p> <p>Manteca de chanco</p> <p>Agua</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tamizamos la harina de maíz junto con la del trigo para quitar algún residuo. 2. Formamos un volcán agregamos el agua caliente, manteca de cerdo, la sal, los huevos. 3. Después colocamos la levadura y el azúcar para evitar que la sal impida el crecimiento de la levadura. 4. Amasamos muy bien, esto nos ayudara para que no se desmorone el pan, dejamos reposar la masa por unos 30 minutos para que leude correctamente. 5. Una vez reposada la masa, hacemos bolas del tamaño del puño, las boleamos y ponemos en un lata, las barnizamos con clara de huevo. 6. Horneamos por unos 25 a 30 minutos a una temperatura de 180°. 					
Herramientas		Cocina, batea, ollas, horno.			
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	El pan es un alimento que siempre está presente no necesita de alguna fecha especial para hacerlo, la demanda por un pan casero es alta y siempre se lo encontrara			
X	Continua				
	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
X	Local	La comunidad ha hecho de este alimento un deleite, la harina de maíz está a disposición de las personas por eso San Pablo sabe cómo se hace su pan.			
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Nancy Pinos	70	Habitante	Parque central	San Pablo




Individuos	Sandra Naranjo	68	Habitante	Parque central	San Pablo
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			Es una preparación de antaño como tres generaciones que ya lo hacen, los ancestros de hecho lo elaboraban con una levadura que hacia una señora hace ya unos 50 años que decía era totalmente natural.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos x			La transmisión es práctica, no solo se la aprende escuchando, la constancia la mejora sin dejar atrás la herencia otorgada.		
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Para la comunidad es importante sus alimentos el respeto que tienen por comer sano, genera economía dinámica en todos los procesos en los que está inmerso el pan, todos se benefician del pan.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta	Alimentos sanos como el pan de maíz son rivales para aquellos alimentos que tienen algún suplemento, y ya pocas personas son las que recuerdan como era el pan de maíz y sus procedimientos, ensombreciéndolo se encuentran aquellos alimentos que calman el hambre y más no lo alimentan como se debe.			
X	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Nancy Pinos		Parque central		Femenino	70
Sandra Naranjo		Parque central		Femenino	68
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Pan de maíz	Alimentación	Gastronomía	Platos tradicionales		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	X				
DATOS DEL CONTROL					
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo					
Inventariado por: Mauro Llumiquinga					

Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga
Fecha de registro: 28/07/2017

Fuente: Sandra Naranjo

Elaborado por: Mauro Llumiquinga




Tabla N° 44- 3: Receta de pan de maíz

		Escuela Superior Politécnica De Chimborazo Facultad De Salud Pública Escuela De Gastronomía Receta Estándar					
Nombre receta:	Pan de maíz						
Tipo:	Fuerte	Tiempo preparación:	70 minutos				
Porciones :	10	Dificultad:	Alta				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
harina de maíz	amasar, tamizar	454	G	1,50	400	g	1,32
harina de trigo	amasar, tamizar	454	G	1,00	150	g	0,33
levadura	reposar, humectar	454	G	1,70	40	g	0,15
huevos	Amasar	1	unid	0,15	2	unid	0,30
manteca de chancho	Clarificar	454	G	1,50	125	g	0,41
sal	rectificar	454	G	1,00	25	g	0,06
azúcar	rectificar	454	G	0,60	30	g	0,04
agua	hidratar, aclimatar	1000	MI	1,50	250	ml	0,38
Utensilios utilizados en la preparación			COSTO TOTAL				2,98
ollas de barro, cuchara de madera, tiesto tamiz, horno gas u horno de leña, molino, cuchillo			COSTO X PORCIÓN				0,20
			ERROR 5%				0,01
			IVA 12 %				0,02
			COSTO GERENCIA 20 %				0,04
			P.V.P				0,27
Preparación							
<ol style="list-style-type: none">1. Tamizamos la harina de maíz junto con la del trigo para quitar algún residuo.2. Formamos un volcán agregamos el agua caliente, manteca de cerdo, la sal, el azúcar, los huevos.3. Después colocamos la levadura y el azúcar para evitar que la sal impida el crecimiento de la levadura.4. Amasamos muy bien, esto nos ayudara para que no se desmorone el pan, dejamos reposar la masa por unos 30 minutos para que leude correctamente.5. Una vez reposada la masa, hacemos bolas del tamaño del puño, las boleamos y ponemos en un lata, las barnizamos con clara de huevo.6. Horneamos por unos 25 a 30 minutos a una temperatura de 180°.							

Fuente: Sandra Naranjo

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 45- 3: Ficha de inventario N° 18. Chuchuca

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 018  INPC Instituto Nacional de Patrimonio Cultural ECUADOR
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Vicente	Urbana	Rural x
Localidad: San Vicente		
Coordenadas: latitud: - 1.817364, longitud: - 79.066896		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Chuchuca		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Sebastián	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña :		
<p>El maíz sin duda alguna se convirtió en el alimento principal para los indígenas de la sierra ecuatoriana durante muchos años. Y aun en la actualidad el maíz lo tenemos al alcance para degustarlo cuando haga falta. La señora Elena García Galeas a sus 79 años cuenta que para construir su pequeña casita se sirvió un plato de chuchuca, la servían también en alguna ocasión religiosa como bautizos o matrimonios, era normal dar esa comida, ahora más bien ya no se sirve no hay gente que cocine aquí eso, traen esas cosas modernas sin apreciar algo nutritivo.</p>		
DESCRIPCIÓN:		




<p>Ingredientes:</p> <p>Maíz Cebolla blanca Carne de cerdo o de pollo Achiote Col Manteca de cerdo Leche Apio Cilantro Sal Pimienta Papas</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El maíz a medio madurar lo desgranamos hasta que este se ponga suave, después lo ponemos a secar al sol, para tostarlo, lo molemos y lo tamizamos para eliminar la plumilla. 2. Preparamos un refrito con la manteca de cerdo, el achiote, la cebolla blanca, apio, ponemos la carne de cerdo para que se selle. Le agregamos agua y la leche, lo llevamos punto de ebullición. 3. Una vez que esté listo agregamos la chuchuca previamente hidratado el día anterior. 4. Agregamos la col y las papas para terminar la cocción, colocamos leche y rectificamos sabores antes de servir. 					
Herramientas		Cocina, batea, ollas, horno.			
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
		El maíz es un alimento de cultivo continuo de ese modo se lo puede encontrar todo el año			
Anual					
Continua					
X Ocasional					
		Otro			
Alcance		Detalle del alcance			
X Local		Las personas del lugar aprecian la preparación culinaria por su inigualable sabor.			
Provincial					
Regional					
		Nacional			
		Internacional			
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Elena García Galeas	79	Habitante	San Vicente	San Vicente
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			Este conocimiento es adquirido de generaciones pasadas que elaboraban la preparación para alimento de casa.		
Maestro- aprendiz					

Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber		Detalle de la transmisión			
Padres- hijos x		El conocimiento era vivencial esas familias que celebraban eran parte de la transmisión activa que se tenía, se la transmitía también de modo oral haciéndoles recuerdo de los ingredientes que lleva la preparación			
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
Esta comida es importante porque ellos se nutren de forma adecuada, para enfrentar las jornadas largas en el campo.					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
X	Alta	Pocas personas la han probado alguna vez, demostrando que el avance de la sociedad va mermando memoria gastronómica y adaptando corrientes extranjeras.			
	Media				
	Baja				
INTERLOCUTORES					
APELLIDOS Y NOMBRES		DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Elena García Galeas		San Vicente		Femenino	79
ELEMENTOS RELACIONADOS					
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito		
Chuchuca	Alimentación	Gastronomía	Plato tradicional		
ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	X				
DATOS DEL CONTROL					
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo					
Inventariado por: Mauro Llumiquinga					
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor					
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga					
Fecha de registro: 28/07/2017					

Fuente: Elena García Galeas

Elaborado por: Mauro Llumiquinga


Tabla N° 46- 3: Receta de chuchuca

		Escuela Superior Politécnica De Chimborazo Facultad De Salud Pública Escuela De Gastronomía Receta Estándar					
Nombre receta:		chuchuca					
Tipo:	Fuerte	Tiempo preparación:	1h- 30 min				
Porciones :	5	Dificultad:	Medio				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Maíz	Moler	454	g	2,00	400	g	1,76
cebolla blanca	amasar, tamizar	1000	g	2,00	150	g	0,30
carne de cerdo	lavar, cubos	454	g	3,00	40	g	0,26
Achiote	Refrito	250	ml	2,08	100	ml	0,83
Col	Chifonada	454	g	1,50	125	g	0,41
manteca de cerdo	rectificar	454	g	1,50	40	g	0,13
Leche	Refrito	1000	ml	0,85	500	ml	0,43
pimienta	rectificar	454	g	1,00	40	g	0,09
Papas	Cubos	454	g	0,50	300	g	0,33
cilantro	Refrito	300	g	0,50	200	g	0,33
Sal	rectificar, condimentar	454	g	1,00	40	ml	0,09
Utensilios utilizados en la preparación				COSTO TOTAL		4,97	
ollas de barro, cuchara de madera, tiesto tamiz, gas u horno de leña, molino, cuchillo				COSTO X PORCIÓN		0,99	
				ERROR 5%		0,05	
				IVA 12 %		0,12	
				COSTO GERENCIA 20 %		0,20	
				P.V.P		1,36	
Preparación							
<ol style="list-style-type: none">1. El maíz a medio madurar lo desgranamos, después lo ponemos a secar al sol, para tostarlo, lo molemos y lo tamizamos para eliminar la plumilla.2. Preparamos un refrito con la manteca de cerdo, el achiote, la cebolla, ponemos la carne de cerdo para que se selle. Le agregamos agua y lo llevamos punto de ebullición.3. Una vez que esté listo agregamos la chuchuca previamente hidratado el día anterior.4. Agregamos la col y las papas para terminar la cocción, colocamos leche y ratificamos sabores antes de servir							

Fuente: Elena García Galeas

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 47- 3: Ficha de inventario N°19. Seco de gallina con arroz de cebada




 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	<p>Código: 019</p> 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x	Rural
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: -1.817364, longitud: - 79.066896		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
		
Descripción de la fotografía: Seco de gallina con arroz de cebada		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña :		
<p>El seco de gallina es común escucharlo que lo sirvan con arroz normal pero servirlo con arroz de cebada, es anualmente apetecible, se dice que a veces el que tenía para el al arroz podía comer el seco de gallina, por eso la gente se las ingenió para comerlo con el arroz de cebada como se lo explicara a continuación. La cebada es un cultivo y noble capaz de adaptarse al suelo que lo germina.</p>		
DESCRIPCIÓN:		

Ingredientes: Pollo Ajo Arveja Zanahoria Tomate Cebolla Pimiento Perejil Arroz de cebada Manteca de cerdo					
Preparación: 1. Elaboramos un refrito con el ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimientos y manteca de cerdo, arveja. 2. Agregamos la gallina para que vaya tomando sabor el seco. 3. Colocamos una olla con agua y la hacemos hervir, agregamos el arroz de cebada y lo cocinamos, se lo escurre si se desea, caso contrario se puede acabar de cocinar en la misma agua. (cebada partida) 4. Lo servimos acompañado de unas papas cocinadas.					
Herramientas		Cocina, batea, ollas, olla de barro			
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	Es muy escasa la producción de cebada, por el monocultivo de alimentos de ciclo corto.			
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	En la sierra ecuatoriana hay variaciones, que demuestran que la comida ecuatoriana es similar y los ingredientes principales son los que permiten fusionar la cultura.			
	Provincial				
X	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Gloria Ricardina Simaleza	71	Habitante	San Miguel	San Miguel
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		

Padres-hijos	X	Era un alimento que se encontraba en las casas de las personas y que a falta de arroz que se traía de la costa se realizaba de esa manera.		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
Transmisión del saber		Detalle de la transmisión		
Padres- hijos	x	El conocimiento era transmitido a los hijos para que se pueda realizar sin ningún problema.		
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
Es importante recordarla pues es parte de la cultura gastronómica del cantón, preservar sus tradiciones para las futuras generaciones. Que han de reproducirla hasta que vuelva a ser mencionada por toda la provincia.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
X	Alta	La pérdida de identidad genera que nos apropiemos de costumbres ajenas y este es el caso de apreciar comida sin algún significado propio de la cultura gastronómica local		
	Media			
	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Gloria Simaleza	San miguel		Femenino	71
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Arroz de cebada con seco de pollo	Alimentación	Gastronomía	Plato tradicional	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				
Fecha de registro: 28/07/2017				

Fuente: Gloria Ricardina Simaleza
Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 48- 3: Receta seco de gallina con arroz de cebada

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	Seco de gallina con arroz de cebada						
Tipo:	Fuerte	Tiempo preparaci n:	1h- 30 min				
Porciones :	5	Dificultad:	Medio				
Ingrediente s	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Pollo	Sellar	454	g	1,25	1000	g	2,75
Ajo	batallado, refrito	1000	g	2,00	20	g	0,04
arveja	cocción profunda	454	g	2,50	50	g	0,28
zanahoria	Brunoise	250	g	1,00	50	g	0,20
Tomate	escalfado, refrito	454	g	1,00	200	g	0,44
Cebolla	Brunoise, refrito	454	g	1,00	40	g	0,09
pimiento	Brunoise, refrito	454	g	1,00	40	g	0,09
perejil	repicado, refrito	300	g	0,50	20	g	0,03
arroz de cebada	Hidratar	454	g	1,75	800	g	3,08
manteca de cerdo	clarificar	454	g	1,50	40	g	0,13
Papa	pelar, cubos grandes	454	g	0,60	200	g	0,26
Sal	rectificar, condimenta r	454	g	1,00	20	g	0,04
Utensilios utilizados en la preparación				COSTO TOTAL		7,44	
ollas de barro, cuchara de madera, tamiz, cocina a gas o cocina de leña, cuchillo, mortero				COSTO X PORCIÓN		1,49	
				ERROR 5%		0,07	
				IVA 12 %		0,18	
				COSTO GERENCIA 20 %		0,30	
				P.V.P		2,04	
Preparación							
1. Elaboramos un refrito con el ajo, cebolla, tomate zanahoria, pimientos y manteca de							

cerdo, arveja.

2. Agregamos la gallina para que vaya tomando sabor el seco.
3. Colocamos una olla con agua y la hacemos hervir, agregamos el arroz y lo cocinamos, se lo escurre si se desea, caso contrario se puede acabar de cocinar en la misma agua. (cebada partida)
4. Lo servimos acompañado de unas papas cocinadas.

Fuente: Gloria Ricardina Simaleza

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 49- 3: Ficha de inventario N° 20. Desabrido de zambo

 <p>GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR</p>	INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO	Código: 020 
DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Bolívar		Cantón: San Miguel
Parroquia: San Miguel	Urbana x	Rural
Localidad: San Miguel		
Coordenadas: latitud: - 1.817364, longitud: - 79.066896		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL		
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>		
Descripción de la fotografía: desabrido de zambo		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Denominación	Otra (s) Denominación (es)	
San Miguel	N/A	
Grupo social	Lengua (s)	
Mestizo	Español	
Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Gastronómico	Gastronomía tradicional	
Breve reseña :		
<p>El desabrido de zambo tiene es aromas que despiertan los sentidos, el hogar de Manuela Sepúlveda es el lugar donde se ha realizado esta costumbre, por varias generaciones, comenta que antes la comida era más saludable, que aun las golosinas eran zonas, que el desabrido era la colada que acompañaba los desayunos.</p> <p>Es una planta rastrera y trepadora que da frutos carnosos de forma redonda y color verde muy similar a las sandías, su cultivo no se ha incrementado por lo que la mayoría de gente desconoce esta fruta, es resistente a bajas temperaturas es por eso que se la puede hallar en zonas de la Sierra Ecuatoriana.</p>		
DESCRIPCIÓN:		




<p>Ingredientes:</p> <p>Zambo maduro</p> <p>Panela</p> <p>Agua</p> <p>Leche</p> <p>Canela</p> <p>Clavo de olor</p> <p>Harina de maíz</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos el zambo, cortamos en cubos medianos y ya ponemos a cocinar sin dejar de remover 2. Añadimos las especias cuando la pulpa ya este suave y también la panela. 3. Con leche disolvemos la harina de maíz e incorporamos a la pulpa, sin dejar de mecer. 4. Servimos cliente. 					
Herramientas		Cocina, batea, ollas, olla de barro, cuchillo,			
Fecha o período		Detalle de la periodicidad			
	Anual	Esta preparación la podemos encontrar en la cosecha del maíz, para demostrar las bondades de la tierra y la golosina que comían los niños.			
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance		Detalle del alcance			
	Local	El desabrado es una preparación que nutria a las comunidades de cantón, no se la puede encontrar en otro lugar, por el nombre es del cantón.			
	Provincial				
X	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad o tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos	Riquilda Mora	54	Comerciante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Miguel
Individuos	Antonieta León Espinoza	77	Habitante	Vía Guaranda-Babahoyo	San Miguel
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos X			Las madres son las transmisoras del conocimientos, ellas son las que alimentan a sus hijos de manera adecuada, ese		
Maestro- aprendiz					

Centro de capacitación	conocimiento que su madre le dejó.			
Otro				
Transmisión del saber	Detalle de la transmisión			
Padres- hijos x	El conocimiento era vivencial esas familias que celebraban eran parte de la transmisión activa que se tenía, se la transmitía también de modo oral haciéndoles recuerdo de los ingredientes que lleva la preparación			
Maestro- aprendiz				
Centro de capacitación				
Otro				
VALORACION				
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD				
Es importante recordarla pues es parte de la cultura gastronómica del cantón, preservar sus tradiciones para las futuras generaciones. Que han de reproducirla hasta que vuelva a ser mencionada por toda la provincia.				
SENSIBILIDAD AL CAMBIO				
X	Alta	La pérdida de identidad genera que nos apropiemos de costumbres ajenas y este es el caso de apreciar comida sin algún significado propio de la cultura gastronómica local		
	Media			
	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
Riquilda Mora	San miguel		Femenino	54
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Sub-ámbito	Detalle del Sub-ámbito	
Desabrido de zambo	Alimentación	Gastronomía	Plato tradicional	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
	X			
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo				
Inventariado por: Mauro Llumiquinga				
Revisado por: Lic. Andrea Fierro – Lic. Mauricio Gaibor				
Registro Fotográfico: Mauro Llumiquinga				
Fecha de registro: 28/07/2017				

Fuente: Requilda Mora

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

Tabla N° 50-3: Receta desabrido de zambo

<div><div></div><div><div>Escuela Superior Politécnica De Chimborazo</div><div>Facultad De Salud Pública</div><div>Escuela De Gastronomía</div><div>Receta Estándar</div></div><div></div></div>							
Nombre receta:	desabrido de zambo						
Tipo:	Fuete	Tiempo preparación:	1hora 30 min				
Porciones :	10	Dificultad:	Alta				
Ingredientes	Técnicas	Cantidad de compra	Unid	Costo de compra	Peso	Unid	Costo
Zambo maduro	pelado, lavado, cubos grandes	454	G	2,00	1000	g	4,41
panela	Trozar	454	G	2,00	400	g	1,76
Agua	ebullición	1000	MI	1,00	1500	ml	1,50
Leche	ebullición	1000	MI	0,85	500	ml	0,43
canela	Aromatizante	100	G	0,50	50	g	0,25
clavo de olor	Aromatizante	100	G	0,50	50	g	0,25
harina de maíz		454	G	1,50	200	g	0,66
Utensilios utilizados en la preparación					COSTO TOTAL		9,25
ollas de barro, cuchara de madera, tiesto tamiz, horno gas u horno de leña, molino, cuchillo					COSTO X PORCIÓN		0,93
					ERROR 5%		0,05
					IVA 12 %		0,11
					COSTO GERENCIA 20 %		0,19
					P.V.P		1,27
Preparación							
<div><div>1. Pelamos el zambo, cortamos en cubos medianos, ponemos a cocinar sin dejar de remover.</div><div>2. Añadimos la canela, clavo de olor, cuando la pulpa ya este suave agregamos la panela para endulzar.</div><div>3. Con la leche disolvemos la harina de maíz e incorporamos a la pulpa, sin dejar de mecer para que logre espesar.</div></div>							

4. Servimos.

NOTA: se suele pre cocinar el zambo después de la cosecha quemando paja en el mismo lugar de siembra.

Fuente: Requilda Mora

Elaborado por: Mauro Llumiquinga

CAPITULO 4

4. PROPUESTA

4.1. Revista gastronómica del cantón San Miguel de Bolívar

Se busca registrar los procesos gastronómicos del cantón San Miguel de Bolívar mediante el diseño de una revista, surgió con la finalidad de evocar nuevamente aquellos sabores que han ido perdiendo protagonismo, dando nuevamente ese valor dentro de las prácticas culturales, los métodos, técnicas, utilizados dentro de sus preparaciones típicas y tradicionales, así como las costumbres que identifica a la comunidad de cantón San Miguel aún al pasar de los años, ya hoy en día la cultura gastronómica ha ido perdiendo el valor por el desinterés de nuevas generaciones.

4.2. Datos informativos

El cantón de San Miguel de Bolívar se encuentra limitado de la siguiente manera: al norte delimita con el cantón de Chimbo y el cantón de Guaranda; hacia el sur por el cantón Chillanes; al este por el Cantón Colta (prov. Chimborazo), y al oeste, se encuentra limitado por el cantón Montalvo (prov. de Los Ríos). Según la leyenda el nombre de San Miguel se debe a la presencia de una estatua dejada en aquel lugar por españoles que trasladaban mercancía de la costa a la sierra.

4.3. Justificación

El cantón San Miguel tiene una gran diversidad de gastronomía que ha ido perdiendo su valor cultural por el desarrollo de la urbe, se considera de mucho valor el documento que pueda registrar las preparaciones características del cantón, realzar la cultura gastronómica del lugar, plasmándolo en una revista que ayude al cantón a recordar su identidad gastronómica y pueda perdurar en la memoria colectiva de la comunidad.

4.4. Esquema de la revista de registro de los procesos gastronómicos del cantón San Miguel

Tabla 1- 4: Esquema de la revista

Portada	Es la presentación del documento, el nombre de la revista gastronómica, el nombre, como se denomina el cantón, diseñado para hacerse identificable a las personas, el texto de color negro, con matices acorde a los colores representativos del cantón, ante las preparaciones que se quiere dar realce. Nombre de la revista: Cultura Gastronómica del cantón San Miguel de Bolívar, provincia Bolívar. Títulos: 30 pts. Texto: Miso bold, a tamaño 12 pts. Sello de la ESPOCH y del municipio del cantón San Miguel de Bolívar.
Anteportada	Editorial, color blanco, fondo café oscuro.
Índice	Donde consta el listado de todas las páginas, información general del cantón, atractivos turísticos, gastronomía del cantón.
Cuerpo de la obra	En la presentación de la revista se encuentra una breve reseña de la cultura de la provincia Bolívar y la historia del cantón San Miguel, atractivos turísticos, la presentación de la gastronomía tradicional y típica, con sus ingredientes, la preparación y las fotografías.
Fotografías	En cada una de las preparaciones se muestra las fotografías con su nombre. El tamaño de la fotografía no está establecido ya que ciertas fotos tienen más de un elemento que se debe tomar en cuenta. Las fotos fueron tomadas de las distintas parroquias del cantón San Miguel.

Fuente: Revista "Cultura Gastronómica del cantón San Miguel, provincia Bolívar"

Elaborado por: Mauro Llumiquinga.

Tabla N° 2- 4: Matriz de las preparaciones de la revista

Revista de la Cultura gastronómica del cantón San Miguel de Bolívar								
Plato típico	Ingredientes	Preparación	Tiempo de preparación, dificultad	Lugar y días de expendio	Costo, porciones	Acompaña miento	Informante	Fecha de entrevista
Caldo de gallina	Gallina criolla, cebolla paitaña, picada, cebolla blanca, ajo chancado, papa nabo, zanahoria, comino, pimienta, apio, perejil, arrocillo, yuca, arveja.	Cocinar la gallina en la cantidad de agua necesaria, junto con el ajo, cebolla, zanahoria, una rama de apio y de perejil. Hacer refrito con la cebolla blanca, hierbas, comino, ajo, manteca y arrocillo, dejar cocinar para que espese un poco junto a las yucas. Se despresa la gallina para servir, espolvorear con perejil y cebolla blanca, en algunas ocasiones o en algunos lugares se sirve con papa.	85 min, media	Este plato se lo puede encontrar todo el año en los paraderos y restaurantes de la ciudad.	7 dólares. 4 personas	Yuca, cilantro y cebolla blanca picada.	Carmen Suango	2017
Papas con cuy	Cuy, papas peladas enteras, maní, cebolla blanca picada, aliños (ajo, cebolla colorada y apio) , achiote,	Faenar al cuy pelar con agua muy caliente, luego aliñar dejándolo reposar por toda la noche. Al día siguiente se lo somete al calor del carbón	45 min Media	Se lo puede encontrar todo el año en los paraderos ya que sus vías son muy concurridas	11 dólares. 4 porciones	Papas, arroz, salsa de maní, lechuga, ají.	Elena Rodríguez	2017

	tomate, cebolla paiteña, lechuga, sal al gusto, ají criollo	colocándolo en un palo cuyo extremo es forma de una punta, para azar el cuy virando lentamente para que se dore por todos los lados Luego se prepara una salsa a base de cebolla blanca picada en cuadros, se añade sal y finalmente un poco de achiote. Una vez preparado todos los ingredientes se sirve las papas con la salsa de maní y una presa de cuy, una hoja de lechuga y se acompaña con ají criollo.						
Fritada	Carne de chanco Comino molido Dientes de ajo Cebolla blanca Cebolla paiteña Agua Cerveza Sal y pimienta al gusto Orégano y culantro Ají criollo Mote	Sazonar la carne de cerdo con el comino molido, ajo machacado, sal, pimienta y verter la cerveza dejar reposa por una noche. Poner la carne de chacho, la cebolla, los dientes de ajo y el agua en una paila de bronce grande y cocinar hasta que ya casi no quede nada de agua.	1h 45min. Media	Se lo expende todo el tiempo en paraderos y restaurantes	2,50 dólares. 1 porción	Se acompaña con mote, plátanos maduros fritos, tortillas de papa y curtido de cebolla y tomate	Olivia Saltos	2017

	<p>Tomate riñón</p> <p>Cilantro</p> <p>Papas</p>	<p>Entonces la carne se empieza a dorar y con una cuchara de palo se revuelve la carne de vez en cuando para evitar que se queme. Cocinar la carne hasta que todos los trozos estén dorados.</p> <p>En la misma paila se añade los plátanos maduros, para cocinarlos en la misma grasa de la fritada.</p> <p>Finalmente se sirve la fritada con mote, plátanos maduros fritos, tortillas de papa y curtido de cebolla y tomate.</p>						
Tortilla de papa	<p>Papas</p> <p>Cebolla</p> <p>Sal</p> <p>Manteca</p>	<p>Lavar las papas, para que no haya restos de tierra.</p> <p>Se las cocina con cebolla y sal</p> <p>Hay que cernir las papas cuando ya estén cocinadas</p> <p>Las trituramos para conseguir un puré que no tenga grumos, se hacen</p>	<p>45min.</p> <p>Fácil</p>	<p>Todo el tiempo se lo puede encontrar en restaurantes y paraderos.</p>	<p>0,50 ctv.</p> <p>1 porción</p>	<p>Se lo pude acompañar con fritada, longaniza</p>	<p>Olivia Saltos</p>	<p>2017</p>

		bolas y las aplastamos, para ponerlos en el tiesto para que se forme una costra en ambos lados.						
Longaniza ahumada	Carne de cerdo Ajo Cebolla paiteña Perejil Cebolla blanca Tripas de cerdo Sal Comino Achiote Naranja	Se lava las tripas del cerdo muy bien con limón y hierba buena para quitarle el almizcle. Picar la carne de cerdo en trozos pequeños, para pasarlo por el molino y dejar una pasta homogénea. Se repica la cebolla, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta, rectificando sabores. Se empieza a rellenar las tripas del cerdo, evitando que se rompan, este pazo es un poco demoroso con la delicadeza de la tripa,	45min. Media	Se lo puede encontrar todo el tiempo en los paraderos en la entrada de San miguel también en un paradero en las Guardias	4,90 dólares 3 porciones	Se lo acompaña con mote tortilla de papa	Jorge Albán	2017

		<p>hay que cerrar las puntas.</p> <p>Las colgamos sobre el fogón a una distancia prudente para que el calor vaya deshidratando, tomando el aroma del humo de la leña.</p>						
Hornado	<p>Un cerdo.</p> <p>Dientes de ajo</p> <p>Comino molido</p> <p>Sal</p> <p>Pimienta molida</p> <p>Achiote</p> <p>Ajo</p> <p>Cebolla</p> <p>.</p>	<p>El proceso empieza llevando el cerdo al camal municipal para faenarlo, de ahí lo llevan a la casa donde se le saca toda la sangre, se lo lava bien y se deja que se ventile. Para luego secarlo bien.</p> <p>Se le adoba al cerdo con cebolla, ajo, comino, pimienta, achiote, y los truquitos del sabor propios de cada cocinera. Los condimentos se los prepara en una tina grande para adobar al cerdo y dejarlo reposar por unas horas.</p> <p>Luego se coloca el chancho en una lata, y ahí se frota manteca, achiote y sal.</p> <p>Para dorar al cerdo se</p>	90 min, media	Se lo puede encontrar durante todo el año en los diferentes paraderos del cantón y durante el periodo de fiestas de carnaval.	3,90 dólares	Para acompañar este plato se requiere de mote el mismo que se cocina en leña durante toda la noche y de chiriucho que es una preparación de cebolla colorada, tomate, ají y chicha de jora	Antonieta León	2017

		<p>calienta el horno de leña desde las 12:00 de la noche hasta las 2:00 de la mañana.</p> <p>Luego se lo lleva al horno hasta las 7:00 de la mañana para su debida cocción.</p> <p>Los tiempos de cocción varias dependiendo el tamaño del cerdo si es pequeño requiere de 5 horas y si es grande de 7 horas.</p> <p>Para acompañar este plato se requiere de mote el mismo que se cocina en leña durante toda la noche y de chiriucho que es una preparación de cebolla colorada, tomate, ají y chicha de jora.</p> <p>Finalmente se sirve el plato colocando una porción de mote, hornado, lechuga y chiriucho.</p>						
Chigüiles	Harina de maíz Agua Manteca de cerdo Queso	En una paila grande llevamos a cocinar el agua con la cebolla, sal y una cucharada de manteca.	40 min Media	Se lo puede encontrar en la temporada de carnaval ya que coincide con las hojas	1,00	Para su acompañamiento se utiliza el	Mariana Bosques	2017

	<p>sal</p> <p>cebolla blanca</p> <p>Achiote natural</p>	<p>Cuando hierva, colocamos la harina y dejamos reposar unos minutos antes de mezclar.</p> <p>Durante cinco minutos hacemos movimientos envolventes con la cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes.</p> <p>Bajamos la llama y seguimos mezclando la masa.</p> <p>Para saber si está lista, verificamos si en el fondo se ha formado una costra.</p> <p>Cuando esté, agregamos la cantidad de manteca necesaria que le dé a la masa una textura consistente para amasar con la mano.</p> <p>Tomamos un poco de masa, formamos una bolita con un pequeño orificio y los rellenamos con abundante queso desmenuzado y mezclado con achiote.</p> <p>Para darle la forma de</p>		<p>tiernas del maíz.</p>		<p>café pasado, aji.</p>		
--	---	--	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--

		<p>guagua chigüil, colocamos la masa en la palma de la mano y con la otra la trabajamos hasta que adquiriera forma cóncava. Colocamos en la hoja, hacemos el doblez especial que consiste en poner medio de la hoja de maíz el chigüil y se hace un doblez. Se tuerce la hoja con cuidado y se envuelve como se hacía a los niños con la faja en antaño. La punta que resta se encaja a todo lo largo, debajo de los dobleces.</p> <p>Una vez envueltos los llevamos a una vaporera por 45 minutos, servimos acompañado de una taza de café pasado.</p>						
Tortilla de trigo	<p>Harina de trigo</p> <p>Manteca de chanco</p> <p>Sal</p> <p>Agua tibia</p> <p>Queso</p>	<p>En un recipiente tamizamos la harina de trigo para retirar las impurezas, luego agregamos la sal, la manteca de cerdo.</p> <p>Incorporamos el agua tibia</p>	40 min media	Se lo puede encontrar en cualquier temporada de año en los paraderos, restaurante y casas.	0,80 ctv.	Se lo acompaña de café de pasar.	Cecilia Salazar	2017

		<p>de a poco sin dejar de amasar, hasta conseguir una masa suave.</p> <p>Hacemos porciones la masa de aproximadamente unos 60 gramos, para luego agregar el queso con achiote dentro de la masa porcionada, las estiramos para que quede plana, la cocinamos en el tiesto de ambos lados. Usualmente se lo sirve con café pasado.</p>						
Morcilla de arroz	<p>Tripa de cerdo</p> <p>Col grande</p> <p>Arroz</p> <p>Manteca de chanco</p> <p>Comino</p> <p>Orégano</p> <p>Huevos</p> <p>Limón y hierba buena</p> <p>Cebolla blanca</p> <p>Pimiento</p>	<p>Lavar las tripas con abundante limón, sal y hierba buena</p> <p>Picar finamente la col y luego cocinarla</p> <p>Cocinar el arroz</p> <p>Hacer un refrito con la manteca, cebolla, comino, picar en cubos pequeños el pimiento para incorporar al refrito</p> <p>Batir las claras a punto nieve, luego añadimos las</p>	1h 30 min	Se lo encuentra en los paraderos y restaurantes	3,50 dólares	Es también parte primordial del caldo de tripas de cerdo y de un plato de fritada.	Ernesto Llanos	2017

		<p>yemas al refrito.</p> <p>A la preparación agregamos las clara, la col cocinada, el arroz y lo que obtuvimos del refrito.</p> <p>Se mezcla todo y se va insertando en la tripa, finalizando sellar ambos lados.</p> <p>Hay que dejar cocinar por 45 minutos</p> <p>Se la puede servir con fritada o con caldo de tripas.</p>						
Chicha de jora	<p>Maíz de jora</p> <p>Hierbas dulces</p> <p>hierba luisa, hoja de naranja, arrayán</p> <p>Panela</p> <p>Piña</p> <p>Especias dulces (pimienta dulce, clavo de olor, canela, hishpingo)</p> <p>Hoja de plátano</p>	<p>Se procede a pre cocinar el maíz blanco, lo escurrimos para envolverlo en la hoja de plátano, reposar por ocho días.</p> <p>Pasado los ocho días muestra germinaciones, se lo destapa para dejarlo secar un día máximo para poder pasarlo por el molino hasta que se haga una harina teniendo en cuenta que no tiene que ser muy fina.</p> <p>Tamizado el maíz jora, usamos el afrecho y la harina resultante elaboramos el masato que es; mezclar agua con el</p>	<p>3h</p> <p>Medio</p>	Es la bebida más exquisita y apreciada para el periodo de carnaval	0,45 ctv.	Puede ser acompañante de varios platos o se la puede saborear como bebida fermentada.	María Aguilar	2017

		<p>afrecho y la harina para obtener una colada, se puede agregar los aromatizantes para concentrar los sabores, dejar reposar un día para enfriarlo y poder mezclarlo.</p> <p>Hervir una olla de agua para realizar la infusión con hoja de naranja, arrayan, hishpingo, canela, hierba luisa, clavo de olor, cascara de piña y la naranjilla, agregamos suficiente panela para obtener el dulce que queremos.</p> <p>Una vez frío el masato y la infusión podemos mezclarlos para obtener la chicha de jora.</p> <p>Se lo deja reposar en un pondo de barro, se puede enterrar para que se fermente y tenga un sabor más fuerte.</p>						
Dulce de calabazo	Calabazo, panela, clavo de olor, canela, chamburo, cedrón, pimienta dulce	<p>Desaguar los chamburos una noche antes.</p> <p>Pelar el calabazo y cortarlo en cubos y después agregarle los chamburos y dejamos cocinar al menos cuatro horas, hay que cernir el calabazo al final de este paso.</p>	3 días medio	Este dulce se prepara en carnaval	0,50 ctv.	Se lo puede acompañar con pan de maíz o trigo y queso.	María Yáñez	2017

		<p>Colocamos la pimienta dulce, cedrón, clavo de olor, canela junto con la panela y mecemos constantemente para que no se pegue en el fondo de la paila.</p> <p>Enfriamos el dulce para servir con pan.</p> <p>Nota importante: en algunas familias se agrega la remolacha para darle un color más oscuro al dulce de calabazo.</p>						
Ponche de habas	Haba, huevo, leche, panela, camela, clavo de olor, agua, pimienta dulce.	<p>Tostar las habas en el tiesto.</p> <p>Una vez tostadas se las agrega agua para que hierva por unos 30 minutos.</p> <p>En un bowl batimos las yemas hasta que cambie de color, lentamente agregamos el azúcar, hasta que cambie la consistencia.</p> <p>En una olla mezclamos la leche, clavo de olor, canela, calentar la leche sin que llegue al punto de</p>	45min medio	Por los productos secos que tenían los pobladores se dio la bebida ponche que se lo realiza más en los hogares del Cantón.	0,86 ctv.	Se lo puede acompañar con pan de maíz.	María Gutiérrez	2017

		<p>ebullición. Vertimos las yemas batidas y mecemos hasta que cambie de consistencia, es muy importante que no rompa ebullición.</p> <p>Batimos suavemente con la tuza del maíz para que no se corte ni se pegue en el fondo.</p> <p>Agregamos panela para endulzar la preparación. Servimos caliente.</p>						
Caucamote	Mote, limón, ceniza.	<p>Lavar el maíz blanco muy bien con el limón, la ceniza y cal, para obtener un maíz semi pelado</p> <p>Se cocina con abundante agua, el tiempo de cocción dependerá de la porción de maíz que se cocinara. Ejemplo: 1 hora, 30 minutos por cada libra</p> <p>Se lo tamiza semi duro después del tiempo establecido, puesto que es la característica del Caucamote</p>	5 pax, 2 horas	Este alimento es muy apetecido por la comunidad entera, puesto que lo han probado desde pequeños. El maíz es un producto de cultivo continuo en la localidad lo tienen al alcance de su cocina. Es realizado en los tiempos de carnaval.	3, 01 dólares	Se lo puede llegar acompañar con queso fresco y fritada.	María Gutiérrez	2017
Tortilla de maíz	Harina de maíz,	Procedemos a calentar una	5 pax, 45 min	Este alimento es muy	2, 91 dólares	Las tortillas	Martha Baños	2017

	manteca, agua caliente, huevos, queso, sal.	<p>paila con agua, y mezclamos con harina para que se pre- cocine, agregamos la manteca de cerdo.</p> <p>Temperar la masa y agregar los huevos batidos para poder amasar.</p> <p>Mientras la masa reposa desmenuzamos el queso y agregamos el achiote para darle color, si hace falta rectificamos el sabor con un poco de sal.</p> <p>Procedemos a dividir la masa en porciones del tamaño</p> <p>Le agregamos el queso dentro de las porciones estiramos un poco y las asamos en el tiesto. Las envolvemos en una tela para que se mantenga caliente.</p>		apetecido por la comunidad entera, puesto que lo han probado desde pequeños. Las tortillas son muy consumidas en San Pablo.		son el alimento ideal para combinarlo con café pasado		
Puspus	Fréjol, plátano verde, col, papa, ajo, cebolla, cilantro.	<p>En un tiesto calentamos el fréjol para que la cascara pueda eliminarse.</p> <p>Molemos a mano en el molino.</p> <p>Se lo avienta en la batea para eliminar impurezas.</p>	5 pax, 1 hora 30 min	El fréjol se lo tiene todo el año, es una preparación tradicional que está comprendida por el tiempo de cosecha. La práctica constante	9,07 dólares	Generalmente es una preparación que se la realiza en	Aida Gómez	2017

		Se cocina la tansca del fréjol hasta que este suave. Se agrega el verde en cubos pequeños, la col picada, las papa y todo esto se bate con ajo machacado en un mortero previamente. Se la tiene que mecer todo el tiempo para que no se pegue en el fondo.		es el elemento clave para que la receta mantenga rasgos característicos, se lo consume netamente en la localidad y es muy poca la gente de fuera la que conoce esta preparación		los tiempos de cosecha, en algunos casos se le puede adicionar carne de cerdo.		
Sango de maíz	Harina de maíz, quesillo, cilantro, yuca, cebolla blanca, achiote, manteca de chanco	Calentamos la manteca con el achiote. Para darle color a la mezcla. Hacemos el refrito con la cebolla, manteca, ajo, cilantro agregamos sal y agua. Cuando el agua hierbe vamos poniendo la harina de a poco, mezclamos constantemente hasta que la mezcla vaya desprendiéndose de la olla. Agregue el quesillo, y sirva con yucas cocinadas.	5 pax, 1 hora 15 min	Es una preparación que solo se la conoce en la localidad, más sin embargo hay variaciones en el litoral ecuatoriano.	7,48 dólares	Por la cercanía a la región litoral es normal que para acompañar al sango sean las yucas las más escogidas.	Ana María Cargua	2017
Pan de maíz	Harina de maíz, harina de trigo, levadura, sal, azúcar, huevos, manteca de chanco, agua.	Tamizamos la harina de maíz junto con la del trigo para quitar algún residuo. Formamos un volcán agregamos el agua caliente, manteca de cerdo, la sal, el azúcar, los huevos. Después colocamos la	10 pax, 70 min	Es preparado en la localidad. Y son pocos los lugares que expenden este producto con la cantidad de harina de maíz adecuada.	2,98 dólares	Se lo puede acompañar con café o alguna bebida	Sandra Naranjo	2017

		<p>levadura y el azúcar para evitar que la sal impida el crecimiento de la levadura.</p> <p>Amasamos muy bien, esto nos ayudara para que no se desmorone el pan, dejamos reposar la masa por unos 30 minutos para que leude correctamente.</p> <p>Una vez reposada la masa, hacemos bolas del tamaño del puño, las boleamos y ponemos en un lata, las barnizamos con clara de huevo.</p> <p>Horneamos por unos 25 a 30 minutos a una temperatura de 180°.</p>						
Chuchuca	<p>Maíz</p> <p>Cebolla blanca</p> <p>Carne de cerdo</p> <p>Achiote</p> <p>Col</p> <p>Manteca cerdo</p> <p>Leche</p> <p>Apio</p> <p>Cilantro</p> <p>Sal</p> <p>Papas</p>	<p>El maíz a medio madurar lo desgranamos, después lo ponemos a secar al sol, para tostarlo, lo molemos y lo tamizamos para eliminar la plumilla.</p> <p>Preparamos un refrito con la manteca de cerdo, el achiote, la cebolla blanca, apio, ponemos la carne de cerdo para que se selle. Le</p>	<p>5 pax,</p> <p>1h40 min</p>	<p>Esta preparación se brindan en pocos lugares pero suelen prepáralos las abuelitas.</p>	<p>4,97 dólares</p>	<p>Existen variaciones puede realizarse con cerdo o con pollo.</p>	<p>Elena Gracia</p>	<p>2017</p>

		<p>agregamos agua y la leche, lo llevamos punto de ebullición.</p> <p>Una vez que esté listo agregamos la chuchuca previamente hidratado el día anterior.</p> <p>Agregamos la col y las papas para terminar la cocción, colocamos leche y rectificamos sabores antes de servir.</p>						
Seco de gallina con arroz de cebada	<p>Pollo, ajo, arveja, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento, perejil, arroz de cebada</p> <p>Manteca de cerdo.</p>	<p>Elaboramos un refrito con el ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimientos y manteca de cerdo, arveja.</p> <p>Agregamos la gallina para que vaya tomando sabor el seco.</p> <p>Colocamos una olla con agua y la hacemos hervir, agregamos el arroz y lo cocinamos, se lo escurre si se desea, caso contrario se puede acabar de cocinar en la misma agua. (cebada partida)</p> <p>Lo servimos acompañado de unas papas cocinadas.</p>	5 pax, 1h: 40 min	Es una preparación poco conocida algunas personas de San Miguel la preparan para el día a día.	7,44 dólares	Se la puede acompañar con chicha de jora.	Gloria Ricardina Simaleza	2017

Desabrido de zambo	Zambo maduro Panela Agua Leche Canela Clavo de olor Harina de maíz	<p>Pelamos el zambo, cortamos en cubos medianos, ponemos a cocinar sin dejar de remover.</p> <p>Añadimos la canela, clavo de olor, cuando la pulpa ya este suave agregamos la panela para endulzar.</p> <p>Con la leche disolvemos la harina de maíz e incorporamos a la pulpa, sin dejar de mecer para que logre espesar.</p> <p>Servimos.</p> <p>NOTA: se suele pre cocinar el zambo después de la cosecha quemando paja en el mismo lugar de siembra.</p>	10 1h: 1h- 30 min	Es un alimento apetecido por la comunidad, en los tiempos de cosecha del zambo.	9,95 dólares	Se lo puede acompañar con pan de maíz y queso tierno.	Requilda Mora	2017
-----------------------	--	--	-------------------	---	--------------	---	---------------	------

CONCLUSIONES

- Mediante la investigación de los referentes teóricos se pudo identificar información importante sobre las costumbres y tradiciones de la gastronomía típica y tradicional del cantón, puesto que las preparaciones están significativamente relacionadas con la identidad cultural de los pobladores.
- Ejecutado el inventario de las preparaciones gastronómicas del cantón San Miguel de Bolívar se comprobó que las preparaciones típicas han surgido como parte del vivir cotidiano, puesto que los productos que se dan en el lugar se han fusionado con la gastronomía típica, mientras que los platos tradicionales encontrados podrán dar realce a la investigación.
- Con la utilización de las fichas del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural se adquirió datos fundamentales para la estandarización de las preparaciones gastronómicas, que podrán ser resguardadas y retransmitidas con el pasar del tiempo.
- Una vez concluido el trabajo de investigación, se realizó la documentación física de las preparaciones gastronómicas que tienen mayor relevancia para el cantón San Miguel de Bolívar mediante una revista, para mantener las tradiciones y costumbres de las preparaciones que han ido desvaneciéndose en la memoria de la comunidad.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que se maneje un proceso de recolección periódica sobre los datos históricos de la gastronomía que va ligado profundamente con la identidad cultural del cantón San Miguel, trascendiendo en sus tradiciones y costumbres, manteniendo un registro documentado útil que pueda fundamentar el conocimiento y mantener vivo el registro patrimonial y trascienda en las generaciones futuras.
- Es recomendable mantener la utilización de los productos endémicos del lugar con la finalidad de afianzar los procesos culinarios manteniendo intacto los sabores del cantón.
- Se recomienda el uso de las fichas del INPC con la finalidad de recolectar la información y definir los procesos que han llevado años intentar mantenerlos, especificar las festividades ligadas a aquellas preparaciones que son transmitidas por varias generaciones.
- Afianzar la gastronomía del cantón elaborando fascículos sobre las preparaciones culinarias, dando a conocer de mejor manera la gastronomía tradicional del cantón.

BIBLIOGRAFÍA

Alexandre, Vicente. 2016. *Tradiciones Culturales*. [En línea] 15 de 06 de 2016. <http://misecundaria.com/Main/TradicionesCulturales>.

Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. 2008. Asamblea Nacional del Ecuador. [En línea] 20 de Agosto de 2008. [Citado el: 5 de Enero de 2018.] http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf.

Bolívar, Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de San Miguel de Bolívar. 2010. *Plan Estratégico Territorial*. San Miguel de Bolívar : GAD San Miguel de Bolívar, 2010.

CamposOcampo, Melvin. 2009. Métodos y Técnicas de Investigación Académica. *Métodos y Técnicas de Investigación Académica, Fundamentos de Investigación Bibliográfica*. [En línea] 7 de 2009. http://www.icomoscr.org/m/investigacion/%5BMETODOS%5DFolleto_v.1.pdf.

Castro, Jairo. 2010. Investigación de la cultura gastronómica del Cantón Arenilla, Provincia del Oro para el fortalecimiento del sector turístico. RIOBAMBA, CHIMBORAZO, ECUADOR : s.n., 2010.

Cazau, Pablo. 2006. *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires : s.n., 2006.

Chapa, Jaime, y otros. 2014. Antropolgía. *Proyecto chakana Ecuador*. [En línea] Junio de 2014. <http://proyechakanaecuador.blogspot.com/p/antropologia.html>.

Definicion abc. 2016. Definicion abc. www.definicionabc.com. [En línea] 15 de 06 de 2016. <http://www.definicionabc.com/historia/mitologia.php>.

El Patrimonio Alimentario Fortalece las Identidades Comunitarias. **Ministerio de Cultura Y Patrimonio. 2013.** 2013, Patrimonio Alimentario, pág. 2.

Europarc. 1993. *Tourism the year 2000 and beyond qualitative aspects*. Lanzarote : s.n., 1993.

Fernandez Carretero, Carlos. 2017. Ceopan . *Historia del pan*. [En línea] Febrero de 2017. <http://www.ceopan.es/index.php?type=public&zone=smartportalcategorias&action=view&categoryID=295&codeID=295>.

Fernandez, Zaidy y Leal, Morelva. 2013. Univeridad del Zulia . *Simposios Aprobados* . [En línea] 25 de 05 de 2013. <http://www.fec.luz.edu.ve/antropologia/index.php/simposios-aprobados/96-simposio-8-cultura-interculturalidad-produccion-y-transmision-de-saberes>.

Garcia , Heriberto . 2009. *Cocina prehispnica mexicana*. Mexico : Panorama, 2009.

Garcia, Pilar. 2011. *El Patrimonio Cultural. Conceptos Basicos*. Zaragoza : Prensas Universidad de Zaragoza, 2011.

—. **2011.** *El patrimonio Cultural: Conceptos Básicos*. Zaragoza : Prensas Universidad de Zaragoza, 2011.

Gordillo, Nelson y Rodriguez, Sara. 2013. Análisis de la Importancia de la Gastronomía Tradicional del Mercado 25 de Junio de Gualaceo como apoyo a la actividad. *ENSYO ACADEMICO*. CUENCA, AZUAY, ECUADOR : s.n., JULIO de 2013.

- Guber, Rosana. 2004.** *La Etnografía Método Campo y Flexibilidad*. Colombia : Norma, 2004.
- Guerrero Arias, Patricio. 2002.** *Guia Etnográfica*. Quito : ABYA-YALA, 2002.
- Hall, Michael y Mitchell, Richard. 2002.** *Tourism and Gastronomy*. London : Routledge, 2002.
- Haro, Alfonso García Martínez&Andrés Escarbajal Frutos&Andrés Escarbajal. 2007.** *La Interculturalidad: Desafío para la Educación*. Madrid : Dykinson. S. L, 2007. pág. MADRID.
- Heinemann, Klaus. 2003.** *Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica en las Ciencias del Deporte*. Barcelona- España : Paidotribo, 2003.
- Investigación, Direccion de Métodos y Analisis experimental. 2014.** *Ficha de cifras generales- INEC*. Bolívar- San Miguel : Secretaria de Planificación y Desarrollo, 2014.
- Jaramillo, Lino, y otros. 2004.** *La fiesta, la otra cara del patrimonio: valoración de su impacto económico, cultural y social*. Colombia : Convenio Andres Bello, 2004.
- Jarrín, Valeria. 2009.** San Miguel de Bolívar. [En línea] 7 de Agosto de 2009. <http://sanmiguelbolivar.blogspot.com/>.
- La Tradición, El Patrimonio y la identidad.* **Arévalo, Javier Marcos. 2004.** EXTREMADURA : s.n., 2004, Revista de Estudios Extremeños, págs. 925-956.
- Madrazo Miranda , María. 2005.** *Algunas Concideraciones entorno al significado de la tradición*. Toluca, Mexico : Coatepec, 2005.
- Maya, Esther. 2014.** *Métodos y técnicas de investigación-una propuesta agil para la presentación de trabajo científicos en el área de arquitectura, Urbanismo y disciplinas afines*. México- Distrito federal : Universidad Nacional Autónoma de México, 2014.
- Melendez Torres, Juana María y Cañez de la Fuente, Gloria María. 2009.** La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: de San Pedro El Saucito, Sonora, Mexico. <http://www.scielo.org.mx>. [En línea] 17 de Noviembre de 2009. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008.
- Ministerio de Educación, UNICEF. 2005.** *La Interculturalidad en la Educación*. PERÚ : Ministerio de Educación, 2005.
- Moreta, Modesto. 2017.** El Comercio. *Revista Lideres*. [En línea] 17 de Mayo de 2017. <http://www.revistalideres.ec/lideres/cuy-crece-region-central-economia.html>.
- Murcia, Actas de Seminario Internaciona. 2008.** *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Murcia : Ediciones tres fronteras, 2008.
- Murcia, Actas del seminario internacional. 2008.** *El Patrimonio Cultural Inmaterial*. Murcia : Ediciones tres fonteras, 2008.
- Natalia, Ortiz. 2016.** La magia d las palabras . *la magia de las palabras* . [En línea] 29 de 06 de 2016. <http://blogdenortiz.blogspot.com/2012/05/la-historia-de-las-palomitas-de-maiz.html>.
- Olivares, Barlin Orlando. 2014.** Sistematización del conocimiento artesanal y tradicional de la étnia Karíña. Aanzoategui, Carácas, Venezuela : s.n., Mayo de 2014.
- Oltlet, Paul. 2007.** *El Tratado de documentación*. España : EDIT.UM, 2007, págs. 335-336.
- Ortiz, Martha. 2007.** *Abordaje Hermenautico de la Investigacion Cualitativa*. Colombia : Universidad Cooperativa de Colombia, 2007.

- Prats, Llorenc. 1998.** Política y Sociedad. *Política y Sociedad*. Madrid : s.n., 1998, pág. 63.
- Querol, María. 2010.** *Manual de gestión de patrimonio cultural* . Madrid, España : Akal, 2010.
- Rodriguez Gomez. 2009.** La investigación etnográfica. /www.uam.es. [En línea] 8 de 5 de 2009. [Citado el: 15 de 06 de 2016.] https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Etnografica_doc.pdf.
- . 2009. La Investigación etnográfica. *La Investigación etnográfica*. [En línea] 8 de 5 de 2009. https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Etnografica_doc.pdf.
- Rojas, Alejandro. 2012.** Diario EL Telegrafo. [En línea] 22 de Julio de 2012. <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/sabiduria-ancestral>.
- Sacoto, Maribel . 2014.** La gran fritada, un plato de la Sierra que se arraigo en Guayaquil. *eluniverso.com*. [En línea] 11 de Septiembre de 2014. <http://www.eluniverso.com/noticias/2014/09/11/nota/3822031/fritada-plato-sierra-que-se-arraigó-guayaquil>.
- Sánchez , Daniel. 2015.** La chicha de jora, una bebida sagrada. *Diario la hora* . [En línea] 22 de Noviembre de 2015. <https://lahora.com.ec/noticia/1101887385/la-chicha-de-jora-una-bebida-sagrada>.
- Santana, Lucas. 2004.** Cocina ecuatoriana tradicional 2. *Cocina ecuatoriana tradicional 2*. Guayaquil : Eneditec S.A, 2004, pág. 3.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. 2013.** Plan nacional del buen vivir. [En línea] Diciembre de 2013. <http://www.buenvivir.gob.ec/versiones-plan-nacional#tabs1>.
- Terry Gregorio, Msc. José Ramón. 2011.** Contribuciones a las Ciencias Sociales. *Cultura, Identidad Cultural, Patrimonio y desarrollo comunitario rural: una nueva mirada en el contexto del siglo XXI latinoamericano*. [En línea] 10 de Junio de 2011. <http://www.eumed.net/rev/cccss/12/jrtg.pdf>.
- Torre, Alafredo, Molteni, Jorge y Pereyra, Elvira. 2009.** *Patrimonio cultural inmaterial, conceptualización, estudios de casos, legislación y virtualidad*. La Plata, Argentina : Dirección Provincial de Patrimonio Cultural, 2009.
- Torre, Alfredo, Molteni, Jorge y Pereyra, Elvira. 2009.** *Patrimonio cultural inmaterial* . Buenos Aires : Elvira N. Pereyra, 2009.
- Unigarro, Catalina. 2014.** De la chacra al fogón. *De la chacra al fogón* . Quito, Ecuador : Digital Center, 2014, pág. 10.
- . 2014. De la chacra al fogon . *De la chacra al fogon* . Quito, Ecuador : Digital center, 2014, pág. 10.
- Zanlongo, Betsabe. 2012.** Centro de Integración, Cooperación y Desarrollo Internacional. *Centro de Integración, Cooperación y Desarrollo Internacional*. [En línea] 10 de 10 de 2012. http://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/lic/AET/PT/AM/05/Patrimonio_inmaterial.pdf.

ANEXOS

Anexo A: Formato de encuesta

Escuela Superior Politécnica De Chimborazo

Facultad de Salud Pública

Escuela de Gastronomía

Objetivo:

Determinar las preparaciones gastronómicas típicas y tradicionales del cantón San Miguel de Bolívar.

Marque la respuesta con una X.

Edad entre: 50-55:....., 56-60:....., 61-65:....., 66-70:....., 71-75:.....

Sexo: Masculino:..... Femenino:.....

1. Sabe usted la diferencia entre platos típicos y tradicionales.

Si:..... No:.....

2. Conoce usted cuales son los platos típicos del lugar.

Si:..... No:.....

Plato típico es: características ajenas a un lugar, pero que han sido trasladadas de un lugar a otro para volverse propio del lugar.

3. Conoce usted cuales los son platos tradicionales del lugar.

Si:..... No:.....

Tradicional es: entregar el conocimiento a las demás generaciones para que pueda ser reproducida a futuro.

4. Enumere los platos típicos del lugar que usted conoce

.....
.....
.....

-
-
5. Enumerar cuales son los platos tradicionales del lugar que usted conoce

.....

.....

.....

.....

6. Cree usted que hay platos o preparaciones que han ido desapareciendo con el pasar del tiempo.

Si:..... No:.....

Indique

cuales:.....

.....

7. Algún plato típico o tradicional que usted conoce tiene relación con alguna festividad del lugar.

Si:..... No:.....



Indique

cuales:.....

.....

Gracias por su colaboración

Anexo B: Formato de ficha INPC.

 GOBIERNO NACIONAL DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR		INSTITUTO NACIONAL DE PATRIMONIO CULTURAL DIRECCIÓN NACIONAL DE INVENTARIO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL FICHA DE INVENTARIO		Código: 
DATOS DE LOCALIZACIÓN				
Provincia:		Cantón:		
Parroquia:		Urbana	Rural	
Localidad:				
Coordenadas: latitud:		longitud:		
FOTOGRAFÍA REFERENCIAL				
Descripción de la fotografía:				
DATOS DE IDENTIFICACIÓN				
Denominación		Otra (s) Denominación (es)		
Grupo social		Lengua (s)		
Sub-ámbito		Detalle del Sub-ámbito		
Breve Reseña				

DESCRIPCIÓN:					
Fecha o período			Detalle de la periodicidad		
	Anual				
	Continua				
X	Ocasional				
	Otro				
Alcance			Detalle del alcance		
	Local				
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
PORTADORES SOPORTES					
TIPO	Nombre	Edad tiempo de actividad	Cargo función o actividad	Dirección	Localidad
Individuos					
Instrucciones					
Procedencia del saber			Detalle de la procedencia		
Padres-hijos		X			
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
Transmisión del saber			Detalle de la transmisión		
Padres- hijos					
Maestro- aprendiz					
Centro de capacitación					
Otro					
VALORACION					
IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD					
SENSIBILIDAD AL CAMBIO					
	Alta				

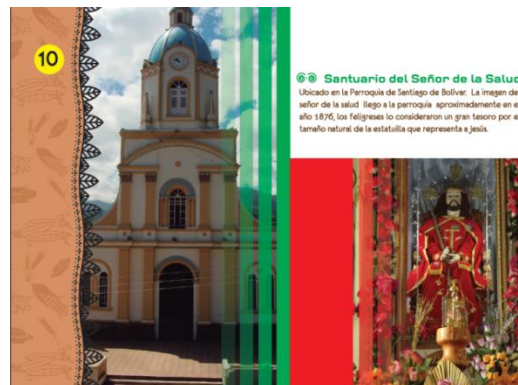
	Media			
	Baja			
INTERLOCUTORES				
APELLIDOS Y NOMBRES	DIRECCION	TELEFONO	GENERO	EDAD
ELEMENTOS RELACIONADOS				
CODIGO/ NOMBRE	Ámbito	Subámbito	Detalle del Subámbito	
ANEXOS				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
DATOS DEL CONTROL				
Entidad Investigadora:				
Inventariado por:				
Revisado por:				
Registro Fotográfico:				

Anexo C: Revista gastronómica



INDICE	
Introducción	2
Historia	4
Clima	5
Ubicación Geográfica	6
Ubicación Política	6
Localización	6
Atractivos Turísticos	7
La Cascada Milagrosa	7
Museo Etnográfico de Balsapamba	7
Bosque Protector Cashka Totoras	8
Bilován, El Templo Histórico	8
Cofre de La Virgen De Lourdes	9
Santuario Del Señor De La Salud	10
Recetario Culinario	11
Caldo De Gallina	12
Papas Con Cuy	13
Fritado	14
Tortilla De Papa	15
Longaniza Ahumada	16
Hornado	17
Chigüles	18
Tortilla De Trigo	19
Morcilla De Arroz	20
Chicha De Jena	21
Dulce De Calabaza	22
Ponche De Helado	23
Cucumole	24
Tortilla De Maíz	25
Pollito	26
Sanco De Maíz	27
Pañ De Maíz	28
Chuchuc	29
Sanco De Gallina Con Arroz De Calabaza	30
Desarrollo De Zambor	31
Terminología	32
Instrumentos De La Cocina Antigua	33
Bibliografía	35





RECETARIO CULINARIO

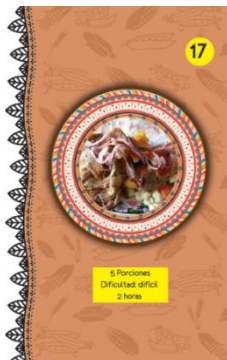
La biodiversidad del cantón se presenta no solo en su territorio, también se manifestó en su gastronomía.



HORNADO

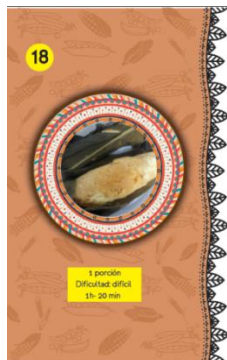
INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Carne de cerdo	Lavar, marinar, hornear	1000g
Cebolla asada	Licuada	454g
Aji	Repicado	250g
Cebolla blanca	Repicado, licuada/	454g
Achote	Licuada	40ml
Comino	Licuada	30g
Molte	Lavado, pelado, cocido	500g
Papa	Pelado, cocido	500g
Maíz	Tostado, pelado, licuado, velto	200g
Lente	Ebullición	500ml
Sal	-	30g

Preparación:
1. El proceso empieza lavando el cerdo al canal municipal para fiamero, de ahí lo lleva a la casa donde se le saca toda la sangre, se lo lava bien y se deja que se ventile. Para luego asarlo bien.
2. Se le adoba el cerdo con cebolla, ají, comino, pimienta, achote, y los tropezos del sabor propios de cada cocinero. Los condimentos se los prepara en una tina grande para adobar al cerdo y dejarlo reposar por unas horas.
3. Luego se cocina el chichero en un litro y se le agrega molte, achote y vel.
4. Para dorar el cerdo se calienta el horno de leña desde las 12:00 de la noche hasta las 2:00 de la mañana.
5. Luego se lo lleva al horno hasta las 7:00 de la mañana para su deliciosa cocción. Los tiempos de cocción varían dependiendo el tamaño del cerdo si es pequeño requiere de 2 horas y si es grande de 7 horas.
6. Para acompañar este plato se adoba de molte al mínimo que se cocine en leña durante toda la noche y se obtiene que es una preparación de cebolla colmada, tomate, ají y chicha de jora.
Fiamerito se sirve el plato colocando una porción de molte, hornado, lechuga y chichu.



5 Porciones
Dificultad difícil
2 horas

18



1 porción
Dificultad difícil
15-30 min

CHIGÜILES

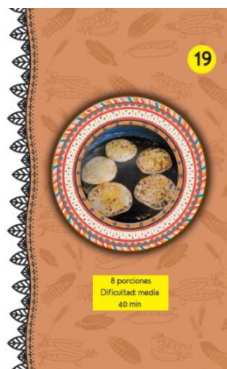
INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Harina de maíz	Calentar, amasar	100g
Manteca de cerdo	Ablandar	15g
Cebolla blanca	Trozos	10g
Achote	-	5g
Queso	Triturado	30g
Sal	-	4g
Cebolla de pollo	-	40g

Preparación:
1. En una olla grande se lavan a cocinar el agua con la cebolla, sal y una cucharada de manteca. Cuando hierva, colocamos la harina y dejamos reposar unos minutos antes de mezclar.
2. Durante cinco minutos hacemos movimientos envolventes con la cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes. Bateamos la tina y seguimos mezclando la masa.
3. Para saber si está lista, verificamos si en el fondo se ha formado una costra. Cuando está, agregamos la cantidad de manteca necesaria que se le da a la masa una textura consistente para amasar con la mano.
4. Tomamos un poco de masa, formamos una bolita con un pequeño orificio y los rellenamos con abundante queso desmenuzado y mezclado con achote.
5. Para darle la forma de gusano chigüil, colocamos la masa en la palma de la mano y con la otra la batemos hasta que adquiere forma cilíndrica.
6. Colocamos en la olla, hacemos el doblez especial que consiste en poner medio de la hoja de maíz al chigüil y se hace un doblado. Se hacen las hojas con cuidado y se envuelven como se hace a los niños con la faja en enrollado. La punta que resta se enrolla a todo lo largo, debajo de las dobladas.
7. Una vez envueltos los chigüiles a una vaporera por 45 minutos, servimos acompañado de una lata de café pasado.

TORTILLA DE TRIGO

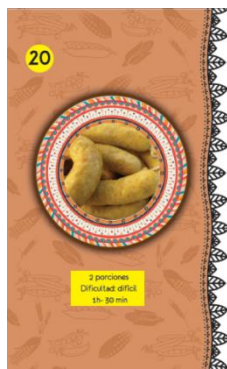
INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Harina de trigo	Tamizar, amasar	454g
Manteca de cerdo	Ablandar	500g
Achote	-	50ml
Queso	Rallado	200g
Sal	-	50g
Agua	-	500ml

Preparación:
1. En un recipiente tamizamos la harina de trigo para retirar las impurezas, luego agregamos la sal, la manteca de cerdo.
2. Incorporamos el agua tibia de a poco sin dejar de amasar, hasta conseguir una masa suave.
3. Hacemos porciones la masa de aproximadamente unos 50 gramos, para luego agregar el queso con achote dentro de la masa porciones, las estiramos para que quede plana, la cocinamos en el tueste de ambos lados. Usualmente se lo sirve con café pasado.



8 porciones
Dificultad media
40 min

20



2 porciones
Dificultad difícil
6h-30 min

MORCILLA DE ARROZ

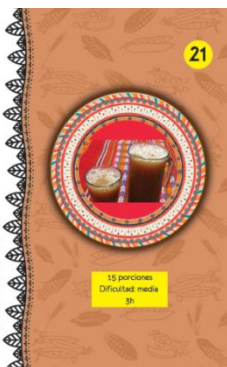
INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Tripas de cerdo	Lavadas	250g
Lindón	Lavado	50ml
Hierba buena	Lavado	10g
Arroz	Cocido	454g
Cebolla blanca	Repicado, refrito	150g
Achote	Refrito	80ml
Comino	-	50g
Coí grande	Blanquear	200g
Manteca de cerdo	Ablandar	100g
Huevos	Punto nieve	1und
Sal	Refrito	40g

Preparación:
1. Lavar las tripas con abundante lindón, sal y hierba buena.
2. Picar finamente la coí y luego cocinarla.
3. Cocinar el arroz.
4. Hacer un refrito con la manteca, cebolla, comino, picar en cubos pequeños el pimiento para incorporar al refrito.
5. Refritar las carnes a punto nieve, luego añadimos las yemas al refrito.
6. A la preparación agregamos las carnes, la coí cocinada, el arroz y la coque obtenidos del refrito.
7. Se mezcla todo y se va insertando en la tripa, finalizando sellar ambos lados.
8. Hay que dejar cocinar por 45 minutos.
9. Se la puede servir con frijoles o con caldo de tripa.

CHICHA DE JORA

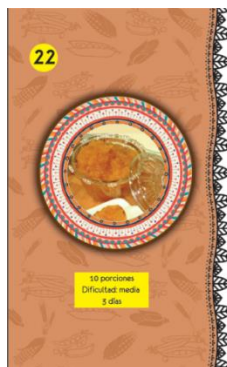
INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Maíz blanco	Remojado	454g
Agua	Ebullición	5000ml
Hallipirio	Ebullición	1g
Canela	Ebullición	15g
Clavo de olor	Ebullición	15g
Pimienta dulce	Ebullición	15g
Naranja	Infusión	150g
Panela	Ebullición	500g
Arroz	Ebullición	150g
Hojas de naranja	Ebullición	150g
Hierba luisa	Ebullición	150g

Preparación:
1. Se procede a pre-cocinar el maíz blanco, lo escorrimos para envolverlo en la hoja de plátano, reposar por ocho días.
2. Pasado los ocho días muestra germinaciones, se lo destapa para dejarlo sacar un día más para poder pasarlo por el molino hasta que se haga una harina teniendo en cuenta que no tiene que ser muy fina.
3. Tamizado el maíz por, usamos el afrecho y la harina resultante adobamos el maíz que es: mezclar agua con el afrecho y la harina para obtener una colada, se puede agregar los aromáticos para concentrar los sabores, dejar reposar un día para enfriarlo y poder mezclarlo.
4. Hervir una olla de agua para realizar la infusión con hojas de naranja, artemisa, hierba luisa, canela, clavo de olor, casaca de jilfa y la naranja, agregamos suficiente panela para obtener el dulce que queremos.
5. Una vez frío el masado y la infusión podemos mezclarlos para obtener la chicha de jora.
6. Se lo dejó reposar en un pongo de barro, se puede enterrar para que se fermenta y tenga un sabor más fuerte.



15 porciones
Dificultad media
3h

22



10 porciones
Dificultad media
3 días

DULCE DE CALABAZO

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Calabazo maduro	Pelado, remojado	454g
Chamburo	Cuartos, remojado, ebullición	150g
Cedrón	Ebullición	100g
Canela	Ebullición	15g
Clavo de olor	Ebullición	5g
Panela	Remojado	200g
Pimienta dulce	Ebullición	15g

Preparación:
1. Desaguar los chamburos una noche antes.
2. Pelar el calabazo y cortarlo en cubos y después agregarle los chamburos y dejamos cocinar el menos cuatro horas, hay que cortar el calabazo al final de este paso.
3. Colocamos la pimienta dulce, cedrón, clavo de olor, canela junto con la panela y mecemos constantemente para que no se pegue en el fondo de la olla.
4. Enfriamos el dulce para servir con pan.

Nota importante: en algunas familias se agrega la remolacha para darle un color más oscuro el dulce de calabazo.

PONCHE DE HABAS

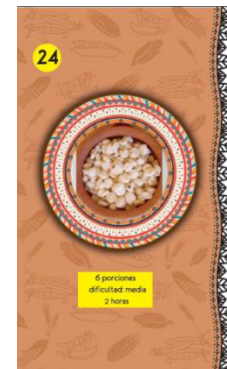
INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Haba	Tostar, hervir	454g
Panela	Disolver	100g
Agua	Ebullición	800g
Clavo de olor	Condimentar	10g
Lente	Ebullición	800ml
Huevo	Batir, hervir	5und
Pimienta dulce	Condimentar	5g
Canela	Condimentar	100g
Achote	-	200g

Preparación:
1. Tostar las habas en el tueste.
2. Una vez tostadas se las agrega agua para que hierva por unos 30 minutos.
3. En un tonel batimos las yemas hasta que cambie de color, lentamente agregamos el azúcar, hasta que cambie la consistencia.
4. En una olla mezclamos la leche, clavo de olor, canela, calentar la leche sin que llegue al punto de ebullición. Vertimos las yemas batidas y mecemos hasta que cambie de consistencia, es muy importante que no rompa ebullición.
5. Batimos suavemente con la tiza del maíz para que no se corte ni se pegue en el fondo.
6. Agregamos panela para endulzar la preparación. Servimos caliente.



8 pax
Dificultad media
45 min

24



6 porciones
Dificultad media
2 horas

CAUCAMOTE

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Molte	Remojado	454g
Lindón	Lavado	5und
Ceniza	Lavado	-

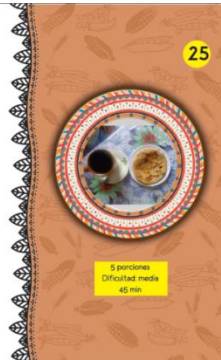
Preparación:
1. Lavar el maíz blanco muy bien con el lindón, la ceniza y cal, para obtener un maíz semi pelado.
2. Se cocina con abundante agua, el tiempo de cocción dependerá de la porción de maíz que se cocinara. Ejemplo: 30 minutos por cada libra.
3. Se lo tamiza semi duro después del tiempo establecido, puesto que es la característica del caucamote.

TORTILLA DE MAÍZ

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Harina de maíz	Cocido	454g
Manteca	Clarificado	250g
Huevo	Cocido	2und
Queso	Rallado	110g
Agua	Ebullición	300ml
Sal	Rectificar	10g

Preparación:

1. Procedemos a calentar una olla con agua, y mezclamos con harina para que se pre-cocine, agregamos la manteca de cerdo.
2. Temperen la masa y agregen los huevos batidos para poder amasar.
3. Mientras la masa reposa desmenuzamos el queso y agregamos el achiote para darle color; a hace falta rectificarlos el sabor con un poco de sal.
4. Procedemos a dividir la masa en porciones de 50 gr aproximadamente.
5. Le agregamos el queso dentro de las porciones estiramos un poco y las asamos en el comal. Las envolvemos en una tela para que se mantenga caliente. Es un aperitivo ideal para acompañarlo con café.



5 porciones
Dificultad media
45 min

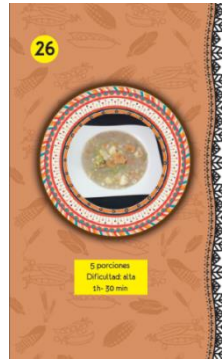
26

PUSPUS

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Frijol	Tostar, moler	1000g
Agua	Ebullición	2000ml
Plátano verde	Cubos	250g
Col	Chifonada	200g
Papa	Cubos	200g
Ajo	Batallado, refrito	150g
Cebolla blanca	Brunoise, refrito	150g
Culantro	Batallado, refrito	100g
Sal	Condimentar	50g

Preparación:

1. En un sésito calentamos el frijol para que la cascara pueda eliminarse.
2. Mátamos a mano en el molero.
3. Se lo asienta en la tallas para eliminar impurezas.
4. Se cocina la farsa del frijol hasta que este suave.
5. Se agrega el verde en cubos pequeños, la col picada, las papas y todo esto se bate con ajo machacado en un mortero.
6. Se le tiene que macer todo el tiempo para que no se pegue en el asiento.



5 porciones
Dificultad alta
4h- 50 min

SANGO DE MAÍZ

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Harina de maíz	Hervido	800g
Agua	Ebullición	1500ml
Cebolla blanca	Brunoise, refrito	200g
Achiote	Refrito	150ml
Ajo	Brunoise, refrito	200g
Manteca de cerdo	Clarificar, refrito	100g
Culantro	Refrito	200g
Quesillo	Rallado	500g
Yuca	Cubos grandes, ebullición	200g
Sal	Condimentar	25g

Preparación:

1. Calentamos la manteca con el achiote.
2. Hacemos el refrito con la cebolla, agregamos sal y agua.
3. Cuando el agua hierbe vamos poniendo la harina de a poco, mezclamos constantemente hasta que la mezcla vaya desprendiéndose de la olla.
4. Agregue el queso, y aña con yucas cocinadas.



5 porciones
Dificultad alta
5h- 15 min

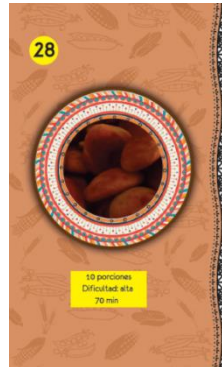
28

PAN DE MAÍZ

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Harina de maíz	Tamizar, amasar	400g
Harina de trigo	Tamizar, amasar	150g
Levadura	Reposar, humectar	40g
Huevos	Amasar	2und
Manteca de cerdo	Clarificar	125g
Sal	Rectificar	25g
Azúcar	Asucar	50g
Agua	Acidular, hidratar	250ml

Preparación:

1. Tamizamos la harina de maíz junto con la del trigo para quitar algún residuo.
2. Formamos un volcán agregamos el agua caliente, la sal, el azúcar, los huevos.
3. Después colocamos la levadura para evitar que ésta se duña.
4. Amasamos muy bien, esto nos ayuda para que no se desmenuce el pan, dejamos reposar la masa por unos 30 minutos para que leude correctamente.
5. Una vez reposada la masa, hacemos bolas del tamaño del puño, las boleamos y ponemos en un teta, las barnizamos con clara de huevo.
6. Hornamos por unos 25 a 30 minutos a una temperatura de 180°.



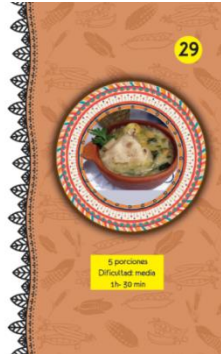
10 porciones
Dificultad alta
70 min

CHUCHUCA

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Maíz	Moler	400g
Cebolla blanca	Repicado	150g
Carné de cerdo	Lleve cubos	40g
Achiote	Refrito	100ml
Col	Chifonada	175g
Manteca de cerdo	Rectificar	40g
Leche	Refrito	500ml
Pimentón	Rectificar	40g
Papas	Cubos	300g
Culantro	Refrito	200g
Sal	Rectificar, condimentar	40g
Agua	Ebullición	1000ml

Preparación:

1. El maíz a medio madurar lo desgranamos, después lo ponemos a secar al sol, para tostarlo, lo molamos y lo tamizamos para eliminar la pumila.
2. Preparamos un refrito con la manteca de cerdo, el achiote, la cebolla, ponemos la carne de cerdo para que se selle. Le agregamos agua y lo llevamos punto de ebullición.
3. Una vez que está listo agregamos la chuchuca previamente hidratada el día anterior.
4. Agregamos la col y las papas para terminar la cocción, colocamos leche y rectificamos sabores antes de servir.



5 porciones
Dificultad media
5h- 50 min

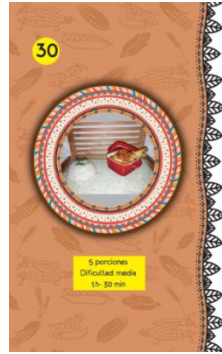
30

SECO DE GALLINA CON ARROZ DE CEBADA

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Pollo	Sellar	1000g
Ajo	Batallado, refrito	20g
Anjebo	Cocción profunda	50g
Zanahoria	Brunoise	50g
Tomate	Escalfado, refrito	200g
Cebolla	Brunoise, refrito	40g
Pimentón	Brunoise, refrito	40g
Perejil	Repicado, refrito	20g
Arroz de cebada	Hidratar	800g
Manteca de cerdo	Clarificar	40g
Papa	Pelar, cubos grandes	200g
Sal	Rectificar, condimentar	20g
Agua	Ebullición	1500ml

Preparación:

1. Elaboramos un refrito con el ajo, cebolla, tomate zanahoria, pimentón y manteca.
2. Agregamos la gallina para que vaya tomando sabor al seco.
3. El arroz de cebada se lo prepara como cualquier arroz (pasta de partido).
4. Lo servimos acompañado de unas papas cocinadas.



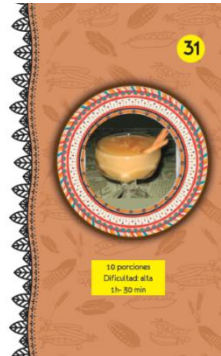
5 porciones
Dificultad media
5h- 30 min

DESABRIDO DE ZAMBO

INGREDIENTES	TÉCNICA	PESO
Zambo maduro	Pelado, lavado, cubos grandes	1000g
Panela	Tostar	400g
Agua	Ebullición	1500g
Leche	Ebullición	500ml
Canela	Aromatizante	15g
Clavo de olor	Aromatizante	2 g
Harina de maíz		200g

Preparación:

1. Pelamos el zambo, cortamos en cubos medianos, ponemos a cocinar sin dejar de remover.
2. Añadimos los especias cuando la pulpa ya este suave y también la panela.
3. Con la leche desmenuzamos la harina de maíz e incorporamos a la papa, sin dejar de macer.
4. Servimos.



10 porciones
Dificultad alta
1h- 50 min

32

TERMINOLOGÍA

- El adobo es la inmersión de un alimento crudo en un preparado en forma de caldo (o salsa) de distintos componentes: pimentón (el más habitual), orégano, sal, ajo y vinagre, mezclados según el lugar de procedencia y alimento en el que se vaya a usar destinado, principalmente a conservar y realzar el alimento. La chifonada es una técnica culinaria de corte empleado para cortar con un cuchillo ciertas verduras de grandes hojas en tiras alargadas muy finas.
- El brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar.
- El refrito, también conocido como sofrito, suele prepararse a fuego lento en una sartén. Es posible condimentar los ingredientes con ajo, cebolla, cilantro, sal y pimienta.
- La juliana es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo.
- Clarificar: eliminar las impurezas de un líquido.
- El ajeador es un instrumento metálico con orificios para tamizar.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

En gramos	Medidas caseras
5 gr	Cucharedita
15 gr	Cuchara
240 gr	Taza
180 ml	Vaso

